



# いただきます

給食だより  
大崎市岩出山学校給食センター  
令和3年5月



新緑がまぶしく、さわやかな風が心地よい季節になりました。  
新しい環境にも慣れてくる頃ですが、緊張感がとけ、疲れが出やすくなるころです。  
十分な睡眠をとり、バランスのとれた食事で元気に過ごしましょう。



## 規則正しい生活習慣を身につけよう

### 体内時計の リズムを大切に

人間の体は夜眠り、昼は活動するリズムがあります。早寝、早起き、1日3回の食事を摂ることで正しい生活習慣が身につき、健康を維持することができます。このリズムを大切にしましょう。

### 給食人気レシピ 紹介

## かつおのかいんと揚げ

5月25日の給食に予定



#### 【材料】(4人分)

- |         |                |
|---------|----------------|
| かつお切り身  | 4切 (50g~60g程度) |
| ★ おろし生姜 | 小さじ 1杯         |
| ★ 酒     | 大さじ 1/2杯       |
| ★ しょうゆ  | 小さじ 1杯         |
| 片栗粉     | 適量             |
| 揚げ油     | 適量             |
| ☆ 黒砂糖   | 大さじ 2杯         |
| ☆ みりん   | 小さじ 1/2杯       |
| ☆ 酒     | 大さじ 1/2杯       |
| ☆ しょうゆ  | 大さじ 1/3杯       |
| ☆ 水     | 小さじ 1強杯        |

#### 【作り方】

- ① かつおを★の調味料で下味をつける。
  - ② ☆を煮立たせ、タレをつくる。
  - ③ ①に片栗粉をつけ、油で揚げる。
  - ④ ③を②のタレにからませる。
- \*お好みに合わせて調味料を調整してください。

「かつお」は血液のもとになる鉄分が豊富です。  
新学期の疲れをためないように鉄分たっぷりの食材を摂りましょう。