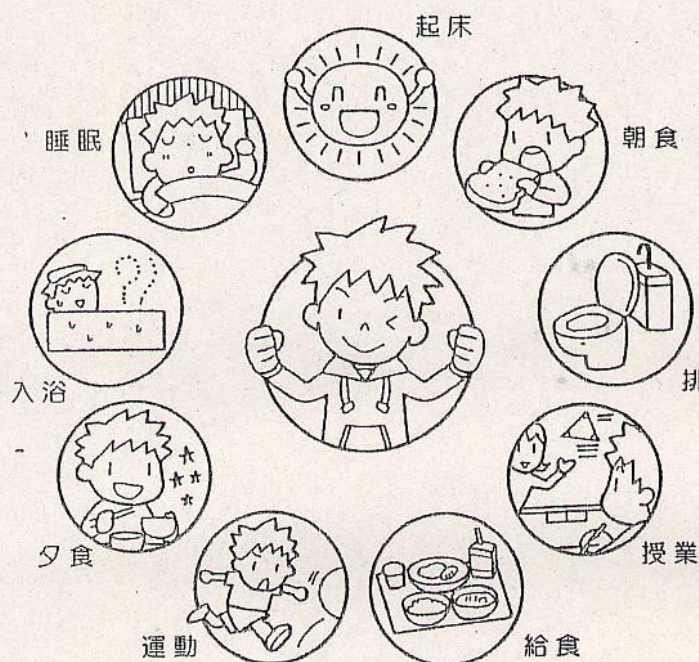


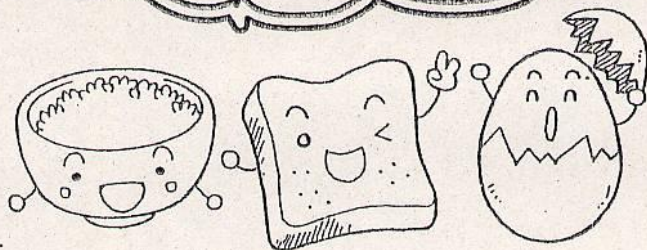
9月の給食だより



生活リズムをととのえよう!

みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか？
しっかり勉強して運動するためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることが大切です。

朝ごはん
毎日食べようね



しっかり朝ごはん
のために…

あと10分早く起きてみよう!

- ★時間がなくて食べられない人
- ★食べていても早食いをしている人

こんな人は、もう少しだけ早く起きる努力をしてみよう! たかが10分されど10分。この10分の違いがみなさんの朝ごはん生活をかえることの第一歩になるよ。

7/5に行われた、低学年保護者対象の給食試食会&懇談会で、「キムチチャーハンがとってもおいしい!」と話題に上がりました。ご要望にお応えして、レシピを紹介します!

【雲浜っ子人気ナンバー1】メニュー

キムチチャーハンの作り方

(一人分の材料)

米 80g 豚肉 15g

しょうが 0.5g 人参 12g

白菜キムチ 18g にら 8g

ごま油 0.6g 醤油 0.5g

いりごま 1g 塩 0.1g

① ごま油を熱して、しょうがと合わせた豚肉を炒める。

② ①に白菜キムチと人参、にらを加えて炒める。

③ さらにご飯を加えて炒め、醤油と塩、いりごまで味付けをする。

「夏の疲れをキムチパワーで吹っ飛ばそう!!」