

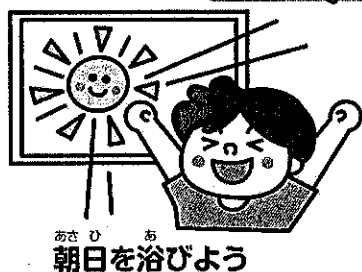
# 8月9月給食だより

令和3年度 8月  
岩出市学校給食共同調理場

ながいようで、あつという間の夏休みでしたね。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったり、生活のリズムが乱れがちです。解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかりと食べて日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると夜もぐっすり眠れて、生活リズムが整います。

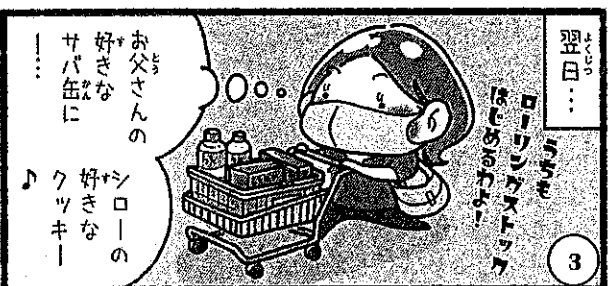
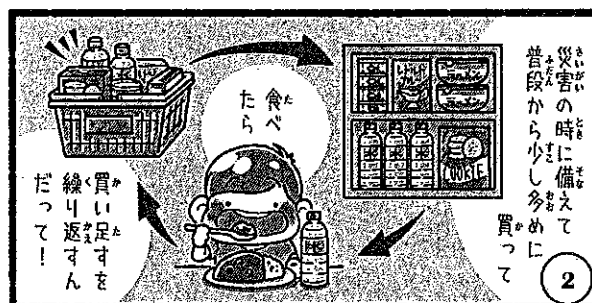
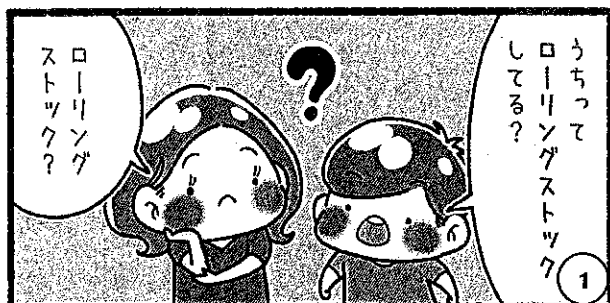
## 生活リズムを整えよう!

### 1日を元気にスタートさせるには...



## 9月1日 防災の日

ローリングストックしてる?



## ~8・9月の献立だより~



### 「岩出っこカレーライス」

...岩出市特産品の「ねごろ大唐」と「黒あわびたけ」が入っています。岩出市の特産品を知る良い機会になればと思います。

### 「チキンとパンネのクリーム煮」

...いつもはトマト味のパンネをクリーム煮にしました。パンネなどのパスタ料理は給食センターで作ると、出来上がりから食べるまで時間差があり、ゆで加減や、火の通し加減がとても難しいです。子どもたちにおいしく食べてもらえるように、調理員さんはゆで時間の調整や、出来上がり時間を釜ごとにずらすなどの工夫をしてくれています。

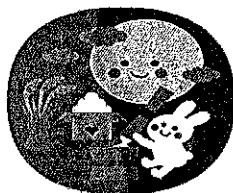
### 「プルコギ丼」

...韓国の代表的な肉料理です。プルは「火」コギは「肉」という意味で、漬けた肉と野菜を焼きながら食べる料理です。給食ではこのプルコギをアレンジし、丼にしました。甘辛い味付けで食欲が増すメニューです。

### 「高野とうすら卵の五目煮」

...鶏肉、高野豆腐、うすら卵、乾燥しいたけ、人参、いんげん、玉ねぎ、こんにゃくを使った煮物です。うすら卵は人気食材の一つで、栄養価も優れていて、成長期に必要なカルシウムや鉄もたくさん含まれています。高野豆腐に含まれるたんぱく質や、乾燥しいたけに含まれるビタミンDは、カルシウムや鉄の吸収をよくする働きがあります。

### ~行事食『お月見献立』~



「お月見」は平安時代から伝わる風習で、十五夜(旧暦8月15日)に農作物の収穫を祝って団子や里芋をお供えして月を眺めるもので、今年(令和3年)は9月21日が十五夜です。

「お月見汁」...満月に見立てたかぼちゃ入り団子が入っています。