

# きゅうしょくだより

令和3年度桑折町学校給食センター（11月発行）



## あさ 朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!



毎日、朝ごはんを食べていますか？寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ごはらは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。

しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

朝ごはん作りを簡単に!

そのまま食べられるもの、電子レンジで簡単に調理できるものなど、ご家庭の状況に合わせて準備しましょう。

### おすすめの常備食材

<p><b>主食</b></p> <p>ご飯 食パン バターロール シリアル うどん</p>	<p><b>主菜</b></p> <p>ウインナー 卵 納豆 ちりめんじゃこ 豆腐 ちくわ ハム</p>	<p><b>副菜</b></p> <p>コーン缶 トマト 乾燥わかめ きゅうり キャベツ レタス</p>	<p><b>果物</b></p> <p>みかん いちご バナナ</p> <p><b>牛乳・乳製品</b></p> <p>チーズ 牛乳 ヨーグルト</p>
--	--	--	--

## 11月の給食紹介コーナー 「手作りミートローフ」

### ミートローフの材料 (材料4人分)

玉葱	.....	1 / 2 個
豚ひき肉	.....	160 g
パン粉	.....	大さじ4
ミックスベジタブル※	.....	20 g
ピザ用チーズ	.....	20 g
卵	.....	1 / 2 個
生クリーム	.....	20 g (大さじ1強)
ケチャップ	.....	小さじ2
中濃ソース	.....	小さじ2
塩	.....	0.4 g
こしょう	.....	0.1 g

### ミートローフの作り方

- ① 玉葱は、小さじ1の油（分量外）で炒めて冷ましておく
- ② ボールに①の玉葱と全ての材料をいれよく混ぜる
- ③ 耐熱皿にいれ、200度に予熱したのオーブンで約20分焼く

給食では、500個以上のミートローフを8時30分～10時30分の間に作るため、簡単な作り方で作っています。

※（人参・コーン・グリーンピースの冷凍）

