

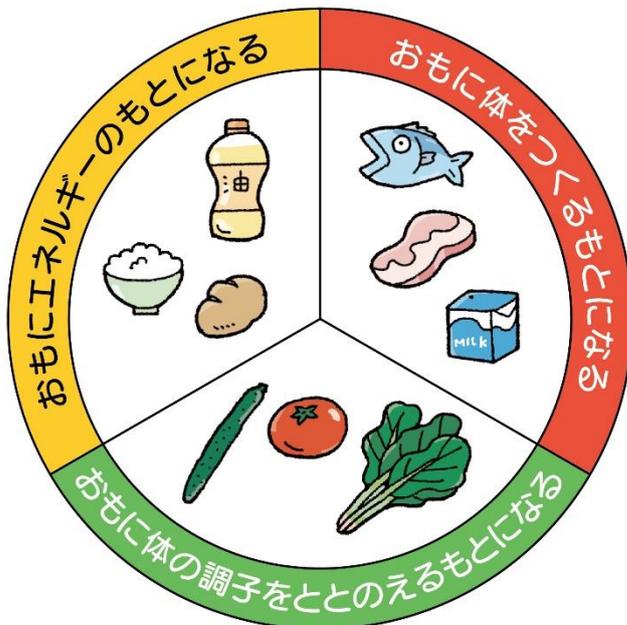


夏休みが明け、あっという間に9月になりました。まだまだ蒸し暑い日もありますが、朝夕は少しずつ涼しくなり、やっと秋がやってきたように感じます。だんだんと夏の疲れも出てくるこの時期、毎日の食事をバランスよく食べ、体調を崩さないように過ごしていきましょう。

「食欲の秋」海の幸、山の幸のおいしい食材がたくさん出てきます。給食でも、旬の食材をたくさん使用していきたいと思えます。

偏りなくとりましょう

### 3つの食品のグループ



食品は「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもに体をつくるもとになる食品」、「おもに体の調子をととのえるもとになる食品」の3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。

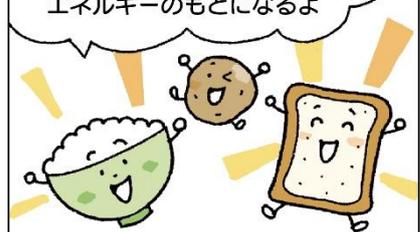
毎月配布している献立表にも、赤・緑・黄ごとに使用食材を載せています。もし、ご家庭の献立に悩んだ時は、給食の献立表の活用をおすすめします。給食では、旬の食材を使って、栄養バランスのとれた献立作成を心掛けています。作りたい料理や使いたい食材がある日の献立を参考にしてみてください。

#### 見た目の色じゃないよ

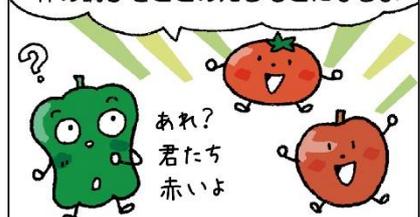
わたしたちは赤のグループ  
体をつくるもとになるよ



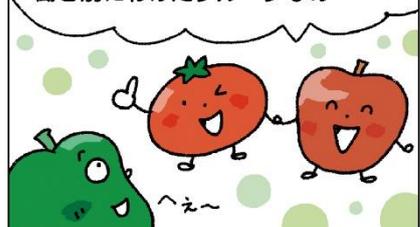
わたしたちは黄のグループ  
エネルギーのもとになるよ



わたしたちは緑のグループ  
体の調子をととのえるもとになるよ



見た目の色じゃないよ 体の中での働き別にわけたグループなの



# 正しいはしの持ち方

**ステップ 1** 上のはしを、鉛筆持ちをします。

中指の第一関節の横に乗せ、人差し指の腹で抑え、親指の腹を添えます。



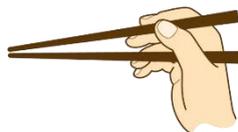
**ステップ 2** 下のはしは、薬指の第一関節の横あたりに当て、親指の根元に乗せます。親指を添えるようにして固定します。小指は薬指に添えるようにします。

中指を曲げたり伸ばしたりすることで、上下に動かして使います。※下のはしは動かしません。



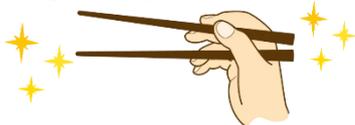
**ステップ 3** はしは上のはしのみを動かします。

中指を曲げたり伸ばしたりすることで、上下に動かして使います。※下のはしは動かしません。



☆はしは力まずに、ふんわり持つと操作しやすくなります。

これで、正しいはしの持ち方は完璧です。



## こんな持ち方はNG

普段のはしの持ち方を見てみましょう。下のはしの持ち方は、全て間違っています。みなさんの持ち方は、大丈夫ですか？



## よくないつかいかた

✕ わたしばし



うつわに はしを  
わたして おく。

✕ ひろいばし (はしわたし)



はしから はしへ  
たべものを わたす。

✕ よせばし

はして うつわを  
よせる。



「おいしい!」、「もっと食べたい!」  
「レシピを教えて!」と言われた、  
人気のメニューです。

## 給食レシピ



## 『鶏肉のレモンソース』

◎材料 (4人分)

- ・鶏むね肉…1枚
- ・塩…少々
- ・こしょう…少々
- ・片栗粉…大さじ2
- ・レモン汁…大さじ1/2
- ・しょうゆ…大さじ1/2
- ① 砂糖…小さじ1
- ・みりん…小さじ1
- ・揚げ油…適量

◎作り方

はじめに ①のレモンソースを加熱し、粗熱をとっておく。

- ① 鶏むね肉を4枚にそぎ切りにする。(1人50g程度)
- ② ①に塩こしょうで下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- ③ ②を油で揚げる。レモンソースをからめて、完成!

☆ご家庭で作る場合は、揚げ焼きでもおいしく作れます。

☆レモン汁について

→疲労回復効果や香りにリラックス効果などがあります。

→料理にプラスすると、おいしくなり、減塩にもつながります。

減塩

