



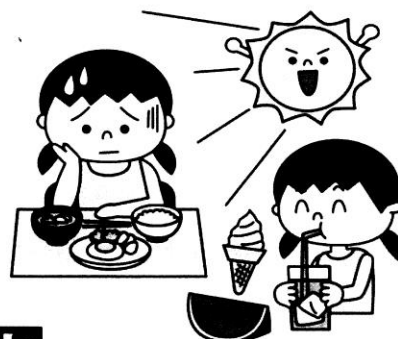
8・9月給食だより

令和4年度 都城学校給食センター



食欲が落ちていませんか？

夏バテを防ぐには、食事をしっかりとることが基本です。しかし、この暑さで食欲が湧かないという人も多いのではないのでしょうか。ついつい冷たい物ばかり口にしたいくなりますが、冷たい物を取り過ぎると、胃腸が冷えて消化が悪くなり、さらに食欲が落ちてしまう原因になります。食欲がないときは量より質を重視し、栄養バランスを意識して食べるようにしましょう。



食欲を増やす工夫

食欲を刺激する！

香辛料や香味野菜、酸味のある物は、だ液の分泌を促し、食欲を刺激してくれます。



食事の彩りを意識！

「おいしそう」と思う見た目も大切です。赤・黄色・オレンジといった暖色系の色には、食欲を増す効果が期待できます。



香辛料

トウガラシ



こしょう カレー粉

香味野菜



青じそ しょうが にんにく みょうが ねぎ

酸味のある食べ物



お酢 レモン 梅干し

楽しく食べる！

家族や仲間と一緒に楽しい雰囲気です。食卓を囲むのはもちろん、音楽をかける、ランチョンマットを敷くなど、いつもと違う食卓の演出も、食欲増進につながります。



★行事食【十五夜】

9月5日～9日：お月見団子汁

★ひむか地産地消の日【ピーマン】

9月12日～16日：アーモンドとピーマンの肉みそ丼

★外国料理【韓国】

9月20日～22日：ビビンバ丼

★郷土料理【宮崎県】

9月12日～16日：給食の冷汁

9月の献立紹介

★ベジ活の日

9月20日～22日

白ご飯 牛乳 マーボー豆腐 三色のナムル

小学校：野菜が約155g 中学校：野菜が約185g

★リクエスト献立第2位

9月26日～30日：キムチ汁



おすすめ給食レシピ『マーボー豆腐』

【作り方】

【材料】<4人分>

豚ミンチ	120g	★	おろしにんにく	1.5g
豆腐	360g		おろししょうが	1.5g
たまねぎ	120g		三温糖	6g(小さじ2)
にんじん	60g		濃口しょうゆ	18g(大さじ1)
干しいたけ	4g		赤みそ	15g(小さじ2・½)
水煮たけのこ	80g		オイスターソース	5g
にら	10g		みりん	3g(小さじ½)
油	2g(小さじ½)		酒	5g(小さじ1)
でん粉	6g(小さじ2)		トウバンジャン	少々
溶き水	30ml			

- ① 豆腐を1.5cm角切り、たまねぎ、にんじん、水煮たけのこを千切り、にらを5mm小口切りにする。
干しいたけは水で戻して、千切りにする。
- ② フライパンに油をひき、豚ミンチを炒め、豚ミンチの色が変わったら、①のたまねぎを加えて炒める。
- ③ たまねぎがしんなりしたら、①のにんじん、水煮たけのこ、しいたけを加えて炒める。
- ④ ★の調味料を加え煮込み、①の豆腐を加え、味がついたら、にらを加える。
- ⑤ 水で溶いたでん粉を入れ、とろみがついたら出来上がり。