

うんまが



発行：令和2年 8月
えびの市防災食育センター
第3号

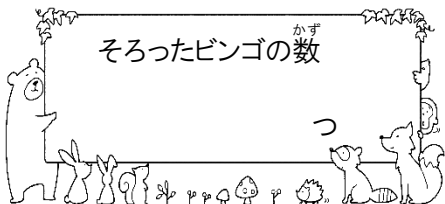
今年は、いつもより短い夏休みとなりました。1学期後半も引き続き、感染予防を心がけながら学校生活を送ることになります。また、運動会や体育大会の練習が本格的に始まります。病気に負けない体づくりと熱中症予防には、規則正しい生活が大切です。

きそくただ せいけつ かくにん 規則正しい生活をビンゴで確認しよう！

同じ生活ができていたら、○でかこみましょう。

タテ・ヨコ・ナナメの列がそろったらビンゴです。何列できるかな？

<p>早起きする</p>	<p>朝ごはんを食べる</p>	<p>3回の食事を、毎日同じ時間に取る</p>
<p>好き嫌いせず、食べる</p>		<p>間食は時間・量を考へて食べる</p>
<p>適度な運動をする</p>	<p>テレビ・スマホ・ゲームをするときは時間を決める</p>	<p>早寝する(8~9時間は寝ましょう)</p>



すべてのビンゴがそろうように、今日から規則正しい生活ができるように心がけましょう。

こんだて リクエスト献立がはじまります

小学6年生・中学3年生を対象にリクエスト給食アンケートを実施し、1~3位を決めてもらいました。結果をもとに9月から取り入れます。お楽しみに♪
各学校の1~3位の中で1番人気のあった献立を紹介します。

- 【ごはん・パン】 キムタクごはん(8校)
- 【おかず(お椀)】 コーンスープ(4校)
- 【おかず(平皿)】 チキン南蛮・エビマヨ・フルーツポンチ(4校)
- 【デザート】 タルト(9校)



レシピ紹介 「奄美の鶏飯」

<p>【材料 4人分】</p> <p>ごはん 4人分</p> <p>鶏むね肉 150g</p> <p>A { とりガラスープ 150cc 砂糖 小さじ1/2 薄口しょうゆ 大さじ1/2</p> <p>干しいたけ 4枚</p> <p>たまご 2個</p> <p>あぶら油 少々</p> <p>B { 砂糖 小さじ1/2 薄口しょうゆ 小さじ1/2 塩 少々</p> <p>とりがらスープ 5カップ</p> <p>C { 薄口しょうゆ 大さじ1 みりん 大さじ1 酒 大さじ1 塩 小さじ1</p> <p>【薬味】 みかんの皮、パイナップル、小ねぎ、きざみのり など</p>	<p>【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> ① ご飯を炊く。 ② 干しいたけを水で戻し、鶏むね肉、Aの調味料で落とし蓋をして弱火でゆっくり煮る。 ③ 鶏むね肉は冷めてから手で細かくさき、干しいたけは軸をとり、せん切りにする。 ④ 卵はBで味をつけ、錦糸卵を作る。 ⑤ とりがらスープにCで味をつける。 ⑥ 器に炊きたてのご飯を盛り、具材を彩りよく並べ、薬味をちらし、汁をたっぷりかける。 <p>※ 調味料は目安です。ご家庭で調整してください。</p> <p>☆ 鹿児島県奄美大島の郷土料理です。今回は、鹿児島県が紹介しているレシピを載せました。食欲が低下する暑い夏にぴったりの本場の味を楽しんでください。</p>
---	--