

9月



## ～「しっかり朝ごはん」で1日を元気に過ごそう～

2学期がはじまりました。長い夏休みで生活リズムがくずれていませんか？体によい生活リズムをつくるためには、1日の始まりである朝ごはんをしっかり食べることが大切です。しっかり朝ごはんを心がけて1日を元気に過ごしましょう。

### しっかり朝ごはんとは・・・

「主食＋主菜＋副菜（＋汁物・飲み物）」がそろった栄養バランスのとれたメニューです。

主食・・・炭水化物たっぷり、パワーの源。

（ごはん、パン、めんなど）

主菜・・・たんぱく質たっぷり、筋肉や血液の源。

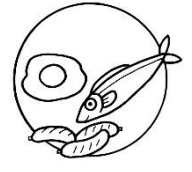
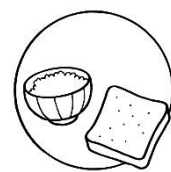
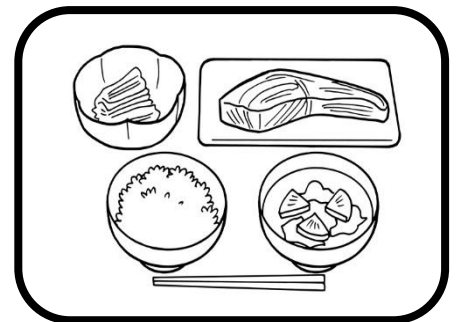
（たまご、肉、魚、大豆製品など）

副菜・・・ビタミンたっぷり、体の調子を整える。

（野菜、くだものなど）

汁物、飲み物・・・不足している栄養をおぎなう。

のどごしをよくする。



### ちょっとした工夫で栄養アップ！！

#### 主食しか食べていない人

- ・食パンにひと工夫しよう！  
（ハムやトマト、チーズをのせてピザ風に。）
- ・常備菜を作ろう！  
（マリネ、煮豆、ふりかけなど）

#### 副菜が足りない人

- ・冷凍野菜、缶詰をしょうずに利用しよう！  
（ヨーグルトにみかん缶を加える、冷凍野菜をつかったソテーなど）
- ・包丁いらす！洗うだけでOK！手軽に食べられる野菜やくだものを利用しよう！  
（ミニトマト、レタス、ぶどう、バナナなど）

### 朝ごはんをおいしく食べるために...



# 平成30年度「ひろしま給食」と キャッチコピーが決定しました！



レシピは、5,001作品、キャッチコピーは、7,068作品の中から決定しました。

## キャッチコピー

「地域のじまん 作って食べよう ひろしま給食」

## ひろしま給食メニュー

最優秀レシピ賞 「ひろしまオールスター★担々丼」

今年度の『ひろしま給食』統一メニューとして、  
10月に県内の学校給食実施校において提供されます。

広島県教育委員会賞  
優秀レシピ賞

「タコポテサラダじゃこ〜!!!」  
「野菜ごろごろおと姫トマトソース」  
「大根と鶏肉の瀬戸内さっぱり煮」  
「フレーフレー!!サンフレ♪どうゼリー」

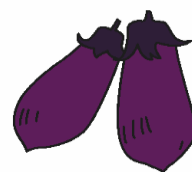
海田町では、「ひろしま給食」統一メニューに加え、かいたベジ食べるスープコンテストグランプリ作品を給食用にアレンジしたスープを組み合わせ、  
「海田ひろしま給食」を実施する予定です。おたのしみに!!



## なすのチーズ焼き (4人分)

|             |      |
|-------------|------|
| なす          | 240g |
| ベーコン        | 30g  |
| 牛ミンチ        | 90g  |
| にんにく(みじん切り) | 2g   |
| にんじん        | 50g  |
| 玉ねぎ         | 250g |
| ホールトマト      | 40g  |
| ケチャップ       | 30g  |
| 赤みそ         | 15g  |
| こしょう        | 少々   |
| コンソメ        | 1g   |
| デミグラスソース    | 15g  |
| グラタンチーズ     | 50g  |
| マドレーヌカップ    |      |

- ① 材料を切る。  
ベーコン・・・1cm幅  
にんじん・・・せん切り  
玉ねぎ・・・スライス  
なす・・・半月切り
- ② フライパンに油をひき、にんにくを炒め、牛ミンチ、ベーコン、にんじん、玉ねぎを加えて炒める。
- ③ ホールトマトを加え、調味する。
- ④ なすは、別のフライパンで炒めておく。
- ⑤ 炒めたなすを③に加えてよく混ぜ合わせる。
- ⑥ マドレーヌカップに入れて上にチーズをのせる。
- ⑦ オーブンでこんがり焼く。



トマトソースに赤みそが入っているのがミソです。