

いただきます！



食べているかな？朝ごはん



朝ごはんは一日を元気に過ごすための大事なスイッチです。毎朝きちんと食べて2学期も勉強や運動をがんばろう！

長かった夏休みも終わり、いよいよ2学期が始まりました。
早寝早起きを心がけ、生活リズムをととのえて、バランスのよい食事をとって元気にすごしましょう！

タコライス

☆材料☆(4人分)

ごはん……………米2合分
豚ひき肉…………140g
サラダ油…………小さじ1
酒……………小さじ1
おろしにんにく…小さじ0.5
にんじん…………80g
たまねぎ…………160g
セロリ……………20g
トマト(水煮)……60g
ケチャップ…………大さじ1.5
ウスターソース…小さじ1
チリパウダー……適量
コンソメ……………小さじ1
塩・こしょう……適量
キャベツ……………150g
チーズ……………40g
塩・こしょう……適量

☆作り方☆

- ①にんじん、たまねぎ、セロリはみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を入れて熱し、豚ひき肉とおろしにんにく、酒を入れて炒める。
- ③肉に火が通ったら、①を加えてさらに炒め、トマトを加えてさらに煮る。
- ④Aを加えて調味し、軽く水分を飛ばす。
- ⑤5mm幅に切ったキャベツをゆでて水冷し、絞る。
- ⑥⑤に4～5mm角に切ったチーズを加え、塩こしょうであえる。
- ⑦深めの皿にごはんを盛り、④を乗せ、その上に⑥を乗せて仕上げる。

タコライスとは？

タコライスは、メキシコの伝統料理「タコス」をアレンジした沖縄生まれの料理です。

タコスは、スパイシーに味付けしたひき肉、トマトやレタスなどの野菜、チーズ、サルサソースなどを「トルティーヤ」と呼ばれる皮にくるんだり、はさんだりして食べる料理です。

※ このレシピは、学校給食向けにアレンジしています。

今月のイチオシ！
給食メニュー

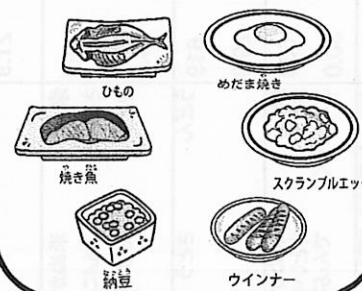
あたまの自覚まし スイッチオン！

『主食』を食べて脳の栄養をチャージしよう！



からだの自覚まし スイッチオン！

『主菜』で寝ている間に下がった体温を上昇させよう！



おなかの自覚まし スイッチオン！

『副菜』で胃腸快調！
温かい汁物も効果的♪

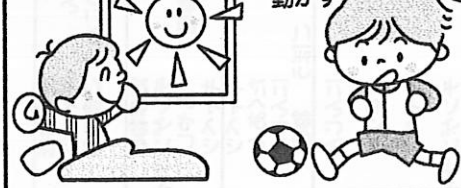


朝ごはんを食べるための工夫

夕食は寝る2時間前までに済ませる
寝る前にお菓子を食べたり、夜ふかししたりしない



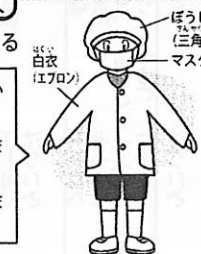
朝起きたら日の光を浴びる
日中は元気に体を動かす



いよいよ2学期の給食開始です！ 「いただきます」の準備はOK？

給食当番の人
身じたくを整える

・髪の毛が出ていませんか？
・爪はのびていませんか？
・下痢をしていませんか？



全員

せっけんで手をきれいに洗い、清潔なハンカチでふく



昭和38年6月、沖縄県の平良（ひら）市立平良第一小学校校長が津山市立南小学校に、研修のため琉球政府から派遣されたことをきっかけに交流が始まり、合併して宮古島市になった現在も津山市立南小学校との交流は続いています。

今年も学校同士で姉妹校縁組を結んだ9月に「タコライス」や沖縄特産のもずくを使ったスープなどを取り入れた【沖縄献立】を実施します！