



# 給食だよ!



## 夏の疲れが残る時期 1日3食をしっかり食べよう



夏の疲れが残る時期は、食欲が落ちたり、体がだるくなったりします。疲労回復のために1日3食をしっかりとることが大切です。成長期の子どもたちにとって、1日3食をとることは、成長に必要なエネルギーや栄養素をしっかり摂取でき、なおかつ生活リズムもととのえることにつながります。

©少年写真新聞社2024

## 江戸川区【みんなの給食】の取り組みについて

江戸川区は令和3年、国から「SDGs未来都市」に選定され、その取り組みを推進しています。給食からSDGsが考えられるような献立を提供しよう!という取り組み、【みんなの給食】の実施も、今年度で5年目となりました。

10月29日(火)の献立は、【さつまいもご飯、鶏肉のからあげ、小松菜のいそかあえ、すまし汁、菊花みかん、牛乳】です。次のようなねらいと、目標の達成を目指しています。

- ★和食から日本の食文化や健康的な食生活を知る
- ★成長期に必要な栄養バランスのとれた食事を知る
- ★地場産物を活用する
- ★飲用牛乳以外の食物アレルギーをなくし、みんなが安心して食べられる



## レシピ紹介【ししゃものパリパリ揚げ】

ししゃもが苦手な子どもにも人気の一品です。



【材料】 4尾分	
ししゃも	4尾
片栗粉	大1
ぎょうざの皮	4枚
水溶き小麦粉	適量
揚げ油	適量

### 【作り方】

- ① ししゃもに片栗粉をまぶす。
- ② ぎょうざの皮の真ん中に①をおき水溶き小麦粉を塗って半分に折りたたむ。
- ③ 160℃程度の油で揚げる。