



嘉手納町立学校共同調理場  
電話: 956-3106

楽しかった夏休みも終わり、元気いっぱいみなさんが学校に戻ってきました！！1学期後半は行事がいっぱいですね。暑さに負けず楽しく過ごせるよう『早寝・早起き・朝ごはん』をがんばりましょう♪

## ★★今月の給食指導目標★★後片付けをきちんとしよう

### 『ありがとう』の気持ちを伝える後片付け

例年以上に暑い日が続いています。みなさんの給食を作っている【調理員さん】は、30度を超える暑い中みんなに美味しい給食を届けようと毎日汗をかきながら作っています。みなさんの楽しい給食時間のためにがんばっています。みなさんが調理員さんと会う事はなかなかできませんが、学校から返ってくる食器や食缶がきちんと後片付けされていると、『今日もありがとう！おいしかったよ！』という気持ちが伝わってきます。みなさんは『きちんと後片付け』できていますか？！もう一度考えてみましょう！！

## ☆☆今月の食に関する指導目標☆☆朝ごはんをたべよう

朝ごはんには、脳や体を目覚めさせるという大切な役割があります、しっかり食べて、1日を元気にスタートさせましょう。



脳の研究をされている東北大学の川島隆太教授（ニンテンドーDS脳トレの開発者）の研究によると、**小さい頃の夢を叶えた大人は、みんな小さい頃から栄養バランスの取れた朝食を食べていた！！**  
**さらに、その朝食はごはんを中心とした和食が多かった！！**  
という結果がわかったそうです！！  
みなさんは、夢を叶える為に、勉強に運動に頑張っていると思います！！  
夢実現にむけて朝ごはんについて考えてみてくださいね！！

## 今月のおすすめレシピ ～学校給食メニューの紹介～

### 【お月見だんご】 9/13（金）登場

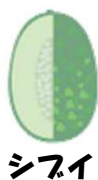
●材料（1人分）

- |      |        |    |     |
|------|--------|----|-----|
| 白玉粉  | 80g    | 水  | 70g |
| ★醤油  | 小さじ1/6 | ★酒 | 少々  |
| ★みりん | 少々     |    |     |
| ★三温糖 | 小さじ2/3 |    |     |
| ★水あめ | 小さじ1/3 |    |     |

●作り方●

- ①白玉粉と水を混ぜ、白玉団子を作り茹でて、あら熱をとる。
- ②鍋に★の調味料を入れ、一煮立ちさせ、照りが出てきたら火を止める。  
※焦がさないように火加減注意！！
- ③①に②をかけて完成！！  
◎お供え風にミラミッド型にお団子を盛ってもgood

## ★今月のうちなーむん★ ～給食で使われる県産品を紹介します！！～ ※天候等によって産地が変更になる場合もあります。



小松菜  
カンダパー  
ウンチエパー



青切りみかん



嘉手納町内の農家さんが作った野菜



シズイ



小松菜