

給食だより



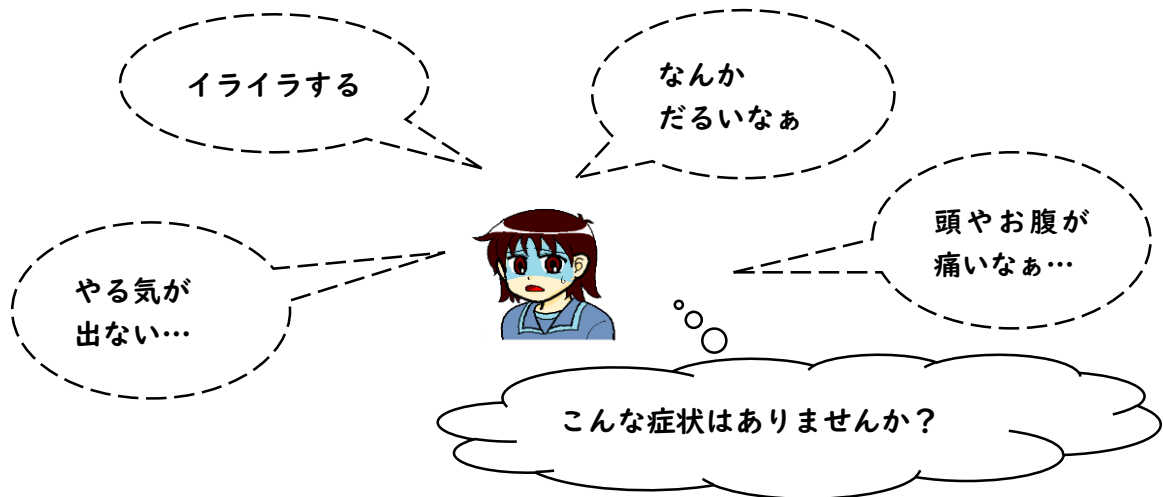
9月

伊万里市学校給食センター
中学校用



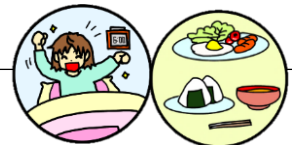
楽しい夏休みが終わりました。元気に新学期を迎えることができましたか？休みの間夜ふかしをして、生活のリズムがくずれてしまった人もいるのではないのでしょうか。生活のリズムがくずれてなんとなくやる気がでない時は、「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。

夏休み明け、心と身体の調子はどうですか？



夏休み明けの生活リズムを整えよう！

ポイント①「まずは早起きをして、朝ごはんを食べることから」



夏休み明け、このような症状がある人も多いのではないのでしょうか？学校が始まり、心も身体も元気に過ごすためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行い、生活リズムを整えることがとても大切です。

朝寝坊をして1日のスタートが遅いと、朝ごはんを食べられず、生活リズムがくずれやすくなります。夏休みに遅く起きがちだった人は、まずは、早く起きられるよう心がけましょう。

覚えていますか…？朝ごはんで見覚ましスイッチ ON！

朝ごはんを食べると

頭のスイッチ …ごはん、パン、麺

体のスイッチ …肉、魚、卵、豆類、乳・乳製品

お腹のスイッチ …野菜、きのこ、果物

ポイント②「暑さに負けない体をつくる」

まだまだ暑い日が続きます。夏の暑さで疲れた体を元気にするためには、疲労回復に効果のある「ビタミンB1」や「クエン酸」を含んだ食べ物を食べましょう。



ビタミンB1はどんな栄養素？

ビタミンB1は、ごはんなどに多く含まれている糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。夏場に不足しやすいため、夏バテの原因となります。豚肉やオクラ、とうもろこしなどの夏野菜、大豆、玄米に多く含まれています。

含まれています。

クエン酸はどんな栄養素？

酸味成分である「クエン酸」は疲労回復に効果のある栄養素です。レモンなどの柑橘類や梅干しに含まれています。

もうすぐ十五夜給食!



9月29日(金)は十五夜です。十五夜は、美しい月を眺めながら、作物の収穫に感謝をする行事です。十五夜には、一年の中で一番美しいと言われる満月を見ることができます。みなさんもぜひ、夜の空を眺めてみてくださいね。

また、9月29日(金)の給食はお月見行事食で、お月見汁やお月見デザートが登場します。楽しみにしていてください。

出典：食育フォーラム

～伊万里の郷土料理を紹介します!～



【混ぜご飯】

(4人分)

- ・米 2合(300g)
- ・塩 小さじ1(5g)
- ・人参 20g
- ・鯖(うす塩) 60g
- ・ごぼう 80g
- ・干しいたけ 8g
- ・濃口醤油 小さじ2(12cc)
- A { 酒 小さじ2強(12cc)
- 薄口醤油 小さじ5強(32cc)
- 砂糖 小さじ4(12g)

【作り方】

- ① 鯖は、三枚におろして、焼きます。皮と骨を取り、身をほぐしておきます。
- ② ごぼうは小さめのさがきにして、水にさらしてアクを取っておきます。しいたけは、水でもどして軸をとり、薄く切ります。
- ③ 鯖とごぼう・しいたけを鍋に入れ、これらが浸かるくらいの水を注いで、濃口醤油を加え柔らかくなるまで煮て、調味料Aを加えて、味を馴染ませます。
(火を止めてしばらく蓋をして、そのままにしておくことさらに味が染み込みます。)
- ④ 米をといで、水を量り、塩を加え、さがきにした人参と一緒に、30分おいて炊きます。
- ⑤ ③の汁気をかき取り、ごはんと混ぜます。

※給食では鯖の代わりに、鶏肉や油揚げを入れたり、ひじきやこんにゃくも加えています。

引用：伊万里市食生活改善推進協議会「いまりの郷土料理」