

# ＊給食だより＊

栄養士 千葉祐美子



早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク



夏休みが終わり、元気な子供たちの笑顔と活気が学校に戻ってきました。朝晩は秋の気配を感じられるようになりましたが、まだまだ暑さが厳しい日が続きます。夏の疲れが出る頃です。夏休みに崩れがちだった生活リズムを整えて、元気に学校生活を送りましょう。

実りの秋といわれるように、多くの食べ物が収穫の時期を迎え、おいしい季節です。給食でも、旬の食材をたくさん取り入れています。

## 生活リズムを整えましょう

夏休み中は、朝寝坊をして朝食を食べなかったり、夜更かしなどで、生活リズムが乱れてしまった人も多いと思います。生活リズムの乱れは日中の活動にも大きく影響します。次のポイントにならって、規則正しい生活習慣を取り戻しましょう！！

### ポイント① 朝の光を浴びて早起き！

すっきりと目を覚ますために有効なのが朝の光。目が覚めたら、カーテンを開けて朝の光を浴びるようにしましょう。



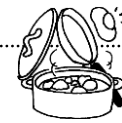
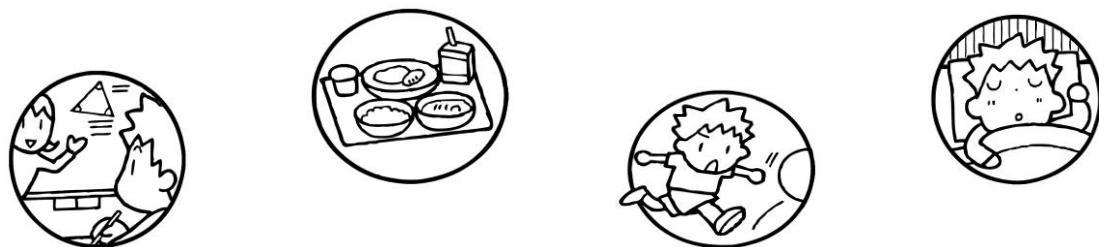
### ポイント② 朝ご飯を食べよう！

朝ご飯は、朝の光と同様に、目覚めるために大切な要素です。まだ眠った状態の体や脳にエネルギーを送り、体温を上げて活動スイッチをオンにしてくれます。



### ポイント③ 日中は活発に活動しよう！

しっかり寝て、三食きちんと食べることで、活発に活動できるようになります。そして日中に勉強や運動など、頭と体を十分に働かせましょう。夜には疲れて自然と良い眠りに就けます。



## ♪給食レシピ紹介♪

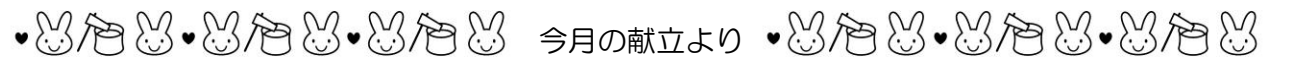
### シューシー

沖縄の郷土料理で、豚肉の油とラードを使った、こくのある炊き込みご飯です。

材料 4人分(米約2合分)

- ・米・・・1.5合
- ・もち米・・・0.5合
- ・ラード・・・小さじ1
- ・油・・・小さじ1
- ・人参・・・40g
- ・豚ばら肉・・・60g
- ・刻み昆布・・・10g
- ・酒・・・小さじ2
- ・砂糖・・・小さじ1.5
- ・醤油・・・大さじ1
- ・みりん・・・大さじ1

1. 人参は短冊、豚肉は1cm、刻み昆布はお湯で戻して1cmの長さに切る。米ともち米は研ぎ、30分位浸水する。
2. フライパンに油とラードを入れて火にかけ、人参・豚肉・昆布を炒める。
3. 豚肉に火が通ったら酒・砂糖・みりん・醤油を加え、人参が柔らかくなるまで煮る。
4. 炊飯釜に米・もち米・3の煮汁、煮汁と合わせて2合分の目盛まで水を入れて炊く。
5. 炊きあがったご飯に3の具を混ぜる。



今月の献立より、9日は重陽の節句です。桃の節句や端午の節句のように、五節句の一つで古くは中国から伝わったものです。一番大きな奇数が重なる日なので、たくさんの花びらが重なった菊の花を浮かべて酒を飲み、長寿を願ったとされています。7日は、さつま芋と菊の花を使った炊き込みご飯をつくります。

25日は、秋を代表する魚、秋刀魚の塩焼きです。秋は、1年のうちで最も脂がのっておいしくなります。秋刀魚の脂肪は季節によって差があり、旬の頃は20%ぐらいになりますが、旬以降は数%にまで減ってしまうそうです。この脂には、頭の働きをよくするDHAや、コレステロールを下げるEPAなど、体に良い成分がたくさん詰まっています。



30日の十五夜にちなんで、28日は手作りのお月見団子です。きな粉と黒ごまの2色団子を作ります。



今月は2年生のリクエストメニューを取り入れています。ワタンスープ・フライドチキン・揚げパンです。お楽しみに☆☆  
果物は、冷凍パイナップル・巨峰・梨・りんごを予定しています。



学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。  
今月の引き落とし日は、**9月10日**です。

