

きゅうしょくだより 9月

伊万里市学校給食センター
小学校用



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？



そんな時は… 生活リズムを見直してみよう！

夏休みはつい夜ふかしをしてしまい、朝起きるのが遅い日が続いていた人も多いのではないのでしょうか？夏休みの間に生活リズムがくずれてしまったことや、夏の疲れが原因でこのようなことがおきてしまいます。心も身体も元気に過ごせるように生活リズムを整えましょう。まずは、夜更かしをせずに早く寝ることから始めていきましょう！

「早寝、早起き、朝ごはん」で心も身体も元気に！



眠りには、とても大切な役割があります。心や体を休めるだけでなく、寝ているときにでる「成長ホルモン」は骨や筋肉をつくりまします。



早起きして朝の光を浴びると、体を目覚めさせる働きがある「セロトニン」という物質が出ます。このセロトニンが出ると、昼間、元気に活動することができます。



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。朝起きた時はエネルギー不足の状態です。朝から元気に活動するために、朝ごはんをしっかりと食べましょう。

朝ごはんを食べると



あたま 頭のスイッチ

…ごはん、パン、めん



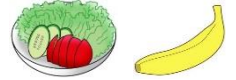
からだ 体のスイッチ

…肉、魚、卵、豆類、乳・乳製品



おなかのスイッチ

…野菜、きのこ、果物



くあわせて食べることが たいせつ 大切です！

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。楽しみにしててください。

出典：食育フォーラム

~いまり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の汁気をはかるくきり、ごはん混ぜます。

※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」