

給食だより

8・9月号

生活リズムを整えよう!



まだまだ暑い日が続きます。長い夏休みで、生活が不規則になってしまった人もいるかもしれません。しっかり勉強や運動をするためにも、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。



寝ている間は、体を休めて疲れをとる大切な時間です。寝る時刻が遅くなると、朝早く起きることができません。早く寝るように心がけましょう。



早起きして日の光を浴びると、すっきり目覚めることができます。朝早く起きると、自然に夜早く眠れるようになります、生活リズムが整います。

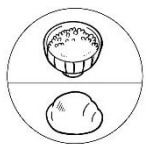


脳は寝ている間も休みなく働いているので、朝起きた時には脳のエネルギーが不足しています。もし朝ごはんを食べないと、給食までエネルギー補給されず集中力がなくなったり、イライラします。



◎どんな朝ごはんを食べていますか?

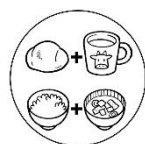
「菓子パンだけ」や「ふりかけごはん」だけの人は、もう一品増えるように、少しずつステップアップしていきましょう。



1品のみ



2品



3品以上

9月の献立より

今月は、給食のメニューも夏の料理から、初秋の食材を使った献立へと変化していきます。9月の行事食や季節献立を紹介します。



5日「スパゲティ ナポリターナ」

なすとトマトを使ったスパゲティです。夏野菜は水分を多く含んでいるので、暑いこの時期に体を冷やしてくれる働きがあります。



12日「ふかし芋」

給食では、秋に大きく育つ前の小ぶりのさつまいもが出回るこの時期に出しています。じっくり加熱することで、甘くておいしいふかし芋に仕上がります。



17日「みたらし団子」

お月見(十五夜)にちなんだ行事食です。今年の十五夜は、9月17日です。十五夜には、月の形になぞらえた団子とススキや里芋・果物など秋の収穫物をお供えて秋のみのりをお祝いする風習があります。

新献立

「トマトと豚肉のビタミン丼」

にんにく風味の和風どんぶりです。

材料(4人分)

- 豚肉スライス 100g
- 塩・こしょう 少々
- 人参[粗みじん] 40g
- 玉ねぎ[色紙切り] 150g
- トマト水煮缶 80g
- トマト[さいの目] 50g
- にんにく[みじん] 1g
- 炒め油 適量
- さとう 小2弱
- 濃口しょうゆ 大1
- みそ 小1/2強
- 片栗粉 小1/2

作り方

- ①豚肉に下味をつける。
- ②油でにんにくを焦がさないよう炒め、豚肉を炒める。
- ③人参・玉ねぎの順に炒め、玉ねぎの辛みがなくなるまで炒めた後、トマト水煮缶を入れて煮込む。
- ④トマト・調味料を入れてさらに煮込み、水溶き片栗粉を入れてとろみをつけて仕上げる。



人気献立

「かぼちゃのポターージュ」

ホワイトルウは給食室で手作りしています。

材料(4人分)

- ベーコン 20g
- 人参[角切り] 40g
- 玉ねぎ[色紙切り] 180g
- かぼちゃ[角切り] 140g
- 炒め油 適量
- ★バター 大1 1/2
- ★小麦粉 大2 1/3
- ★牛乳 160cc
- 豚骨スープ 少々
- 塩 小1/2
- 黒こしょう 少々
- 湯 400cc
- 生クリーム 小1

作り方

- ①油でベーコンを炒め、次に人参・玉ねぎを炒める。
- ②湯を入れ煮立ったらアクを取り、豚骨スープ・調味料を入れて煮込む。
- ③かぼちゃを入れる。
- ④別の鍋でバター・小麦粉を煎り、牛乳を入れてのばし、ホワイトルウを作る。
- ⑤かぼちゃがやわらかくなれば、④のルウを入れて煮込む。生クリームを入れる。

※市販のルウを使う場合は、調味料を調整してください。