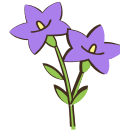


給食だより

9月



みなさんはどのような夏休みを過ごしましたか？きっとさまざまな体験をして、充実した時間を過ごせたことと思います。

いよいよ2学期がスタートしますが、夏休み明けの体調はいかがでしょう？「なんとなくだるいなあ」と感じている人は、生活習慣が乱れていることが原因かもしれません。これから体育祭の練習も始まります。暑さに負けず練習を頑張るために、規則正しい生活と食事で元気を取り戻しましょう。

生活習慣を見直そう！

©少年写真新聞社2013



©少年写真新聞社2013



夏休みの生活を引きずって夜ふかしをする習慣が続いていませんか？遅くまで起きていると、翌日なかなか起きられずに、朝ごはんを食べる時間がなくなってしまったり、食欲がわかなくなったりします。

©少年写真新聞社2013



©少年写真新聞社2013



しっかり朝食をとらずに学校へ行き、勉強や運動をすると気持ち悪くなったり、集中力が低下したりして十分に力を発揮できなくなってしまいます。休み中に生活習慣が乱れてしまった人は気をつけましょう。

生活リズムをととのえるポイント



わたしたちは、太陽が昇ると目覚めて活動的になり、太陽が沈み暗くなると体を休めるという体内時計を持っています。この体内時計は朝の光を浴びることでリセットされ、脳と体が活動状態になります。また、朝ごはんにも眠っていた脳と体を目覚めさせる働きがあるので、早寝早起きを心がけ、朝ごはんを食べ、生活リズムをととのえましょう。

新米の季節です

9月の下旬になると給食にも今年とれた新米が登場します。「地元でとれたおいしいお米を味わってほしい」との願いから、我孫子市の給食には1年を通じて我孫子市内でとれた「コシヒカリ」を使っています。

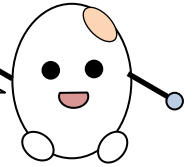
我孫子産米は玄米の状態です。東葛ふたば農協の貯蔵庫で冷蔵保存され、毎週必要な分だけ精米して学校に届けられるため、いつも精米したてのおいしいお米を食べる事が出来ます。

ふっくらつやつやの新米の登場をお楽しみに！



給食のお米は
我孫子産だよ！

あび こめたろう君



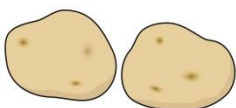
「親子ヘルシークッキング教室」が開催されました

7月31日に学校栄養士による「ヘルシークッキング教室」が開催されました。今年は初めての親子クッキング教室となり、たくさんのご応募がありました。

当日は「成長期に必要なカルシウムをしっかりとろう」をテーマに「くるみとじゃこの佃煮」「ツナとポテトのチーズ焼き」「豆腐のサラダ」「冷やしそうめん汁」「ヨーグルトのブルーベリーソースかけ」の実習を行いました。「親子で楽しく料理が出来て良かった」「家でも作ってみたい」等の感想が聞かれ、好評でした。特においしかった！と人気のあったツナとポテトのチーズ焼きのレシピを紹介します。ホワイトソースを作らず生クリームを加えるだけなので手軽に作れます。ぜひご家庭で作ってみてください。

《ツナとポテトのチーズ焼き》 4人分

ツナ水煮缶	1缶半
ゆで大豆	80g
じゃがいも	大2個
玉ねぎ	中1個
バター	小さじ1.5
生クリーム	100cc
塩	5g（小さじ1弱）
こしょう	少々
ピザ用チーズ	60g
パセリ（みじん切り）	大さじ1
グラタン皿	4枚



- ①じゃがいもは2cm角切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ②じゃがいもはやや固めにゆでる。
- ③フライパンを熱し、バターを溶かし玉ねぎを焦がさないように炒める。
- ④ツナ、ゆで大豆、②のじゃがいも、生クリーム、パセリ、塩、こしょうを加える。
- ⑤グラタン皿に分け入れ、ピザチーズをのせる。
- ⑥200度に温めたオーブンで7分～10分焼く。
 - ・トースターで焼いてもOKです。
 - ・塩加減は野菜の量や水分等で変わってくるので、味をみて調整して下さい。
 - ・コーンやブロッコリーを加えてもおいしいです。
 - ・じゃがいもは5mm位の薄いちょう切りにし、玉ねぎとじっくり炒めれば別ゆでしなくても作れます。