



給食だより

令和7年 9月
豊春中学校

夏休みが終わり、2学期が始まりました。長い夏休みの間で生活リズムが崩れてしまった人もいるのではないのでしょうか。元気に学校生活を送るためにも、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。

元気に過ごすために



生活リズムをととのえよう

生活リズムをととのえるためには、早起き・早寝・朝ごはんを心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにしましょう。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさせる原因になります。

今月のおすすめ 9/19 赤米ごはんのキーマカレー

春日部産の赤米が登場します！

赤米ってどんなお米？

赤米は、縄文時代から食べられてきたとても歴史の古いお米で、別名「古代米」とも呼ばれています。お祝いの席で食べる「赤飯」の始まりも赤米にあるとされています。現在では栽培量が少なく、とても貴重なお米となっています。



栽培量が少なく、出回っている量も限られている赤米を給食で食べられるのはとても貴重なことです！

赤米のここがすごい！

赤米は“白米のご先祖さま”

私たちが普段食べている白米は、なんと赤米が突然変異して生まれたもの。赤米こそが、日本食に欠かせない白米のルーツなのです。

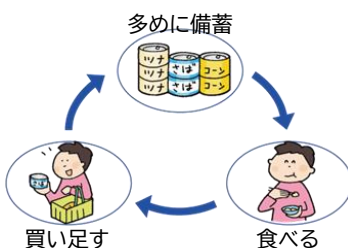
白米よりも栄養豊富！

赤米は、白米と比較して骨や歯を丈夫にするカルシウムが約3倍、疲労回復効果のあるビタミンB1が約5倍、便秘改善に役立つ食物繊維が約8倍も多く含まれています。

災害に備えましょう

日常的に備蓄しよう！ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買っておき、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。



◎備えておきたい食料リスト

【主食】

- 米(無洗米が便利)
- レトルトごはん・おかゆ
- アルファ化米
- 缶入りのパン
- 粉物(小麦粉など)
- 乾めん(そうめん、パスタなど)
- もち

【果物・菓子】

- ドライフルーツ
- 果物の缶詰
- チョコレート

【主菜】

- 肉、魚、豆の缶詰
- カレーなどのレトルト食品
- 乾燥豆

【副菜】

- 野菜の缶詰、瓶詰
- 切り干しだいこんなどの乾物
- 日持ちする野菜

【飲料】

- 水 □茶
- ジュース

■ アルファ化米 アレンジレシピ集 ■

非常食として知られている「アルファ化米」。非常時は水やお湯を加えてそのまま頂けますが、少し手を加えることで普段の食事でも美味しく頂けます。備蓄を入れ替える際に、ぜひ参考してみてください。

トマトリゾット

【材料/1~2人分】

- ・アルファ化米 1袋(約100g)
- ・トマトジュース 2本(400ml)
- ・ツナ缶 1缶
- ・コンソメ 小さじ1
- ・刻みチーズ お好みで

- 鍋にトマトジュースを加熱する。
- アルファ化米、ツナ、コンソメを加えてよく混ぜる。
- 15分程加熱し、チーズを加えて完成。

💡 Point

非常時は、アルファ化米の袋に全ての材料を入れ混ぜ、60分程待つだけで頂けます。

サムゲタン 参鶏湯風スープ

【材料/4~5人分】

- ・アルファ化米 1袋(約100g)
- ・鶏手羽元 10本
- ・ねぎ 1本
- ・おろし生姜 大さじ1
- ・にんにく 1欠片
- ・酒 大さじ3
- ・塩 小さじ2
- ・水 1.8L

- ねぎは斜め切り、にんにくはみじん切りにしておく。
- 鍋にアルファ化米以外の材料を入れて火にかけ、沸騰したら弱火にして蓋をし、30分煮込む。
- アルファ化米を入れ、さらに10分程弱火で煮込む。
- 味を調えて完成。

💡 Point

お好みで黒こしょうやごま油を加えるとさらに美味しく頂けます。

ちょっとタメになる！

新しい掲示コーナーを作りました

給食室の前に、新しい掲示コーナーを作りました。その名も「食と栄養のちょこっと豆知識」。今回は「朝ごはんの重要性」について紹介しています。今後も不定期で色々なテーマを取り上げていきますので、ぜひチェックしてみてください！

乾物はすごい!!!

わたしたちは
地味で目立たない存在……



ではない!!

常温保存!

長期保存!



栄養豊富!



日常的に
備蓄して
損はなし!



2学期の給食開始日は
9/1(月)になります。エプ
ロン・三角巾・マスクの用
意をお願いいたします。

24日(水)、25日(木)は
新人戦集中日のため、
給食はありません。