



給食だより

毎月19日は『食育の日』

流山立おおぐろの森中学校

長い夏休みも終わり、生活のリズムは戻ってきただしょうか？今年も、まだまだ暑い日が続きます。夏バテや熱中症、脱水症状にならないために食事をしっかりとって、元気に登校できるよう、よろしくお願いいたします！

夏バテ解消のために しっかり朝ごはんを食べましょう

一日のスタートは「朝ごはん」から。1学期に朝ごはんについてのアンケート調査を実施しました。その結果、「必ず毎日食べる」生徒が85%、昨年と比べて2%下がりました。「食べないことがある」と答えた生徒が15%でした。「朝ごはん」は、午前中のエネルギー源になります。体育祭練習も始まり、活動時間が増えるので少しでもエネルギーとなるものを食べてから登校してきてほしいと思います。

朝ごはんをおいしく食べるには？

寝る前に、お菓子やアイス、ジュースなどを食べたり、飲んだりしないようにする。



翌日の学校の準備などは前日のうちに済ませ、朝の時間にゆとりをもたせる。



早起きの習慣をつけて毎日、決まった時間に食べる。夜ふかしをしない。



※早寝早起きをして、目覚めたときに軽い空腹感があると朝ごはんが楽しみになり、おいしく食べることができるようになります。

朝ごはんをきちんと食べないと…

体温が低い状態が続き、元気に活動できない。



脳のはたらきがにぶくなり、授業などに集中できない。



栄養バランスが崩れ、おやつを食べすぎなどによる太りすぎにもつながりやすい。



食器をきれいに並べて食べよう!

食器の並べ方や料理の位置は、右利きの人を基準に食べやすいように、また作った料理も一番きれいに見えるように考えられています。給食でもご飯茶わんや汁物のおわん、おかずの皿やはしの位置などに気をつけて食べるようにしましょう。



給食のおすすめメニュー紹介!



副菜特集 『スタミナソテー』 (9/13 実施)
『ひじきの炒り煮』 (9/29 実施)

今月の20日にお弁当の日があります。ご飯のおかずにピッタリの副菜をご紹介します。野菜や海藻を使っているため、不足しがちな**ビタミンやミネラル**、**食物繊維**がしっかり摂れます! 前日に作り置きして、朝また加熱すれば、忙しい朝でもOKです!

< 材料 > 4人分

【スタミナソテー】

・豚肩小間切れ	60g
・にんにく	1かけ
・人参	1/2本
・キャベツ	1/4個
・ホールコーン	20g
・もやし	1/2袋
・はるさめ	15g
・サラダ油	適量
・コンソメ、塩こしょう	2g、2g、少々

- < 作り方 >**
- ① キャベツは短冊切り、人参千切り、にんにくはみじん切り。もやし、キャベツはレンジで加熱しておくとき短になります。
 - ② フライパンにサラダ油を入れ弱火でにんにくを炒める。香りがたってきたら中火で豚肉を炒める。
 - ③ 人参、コーンを加え、炒める。しんなりしてきたらキャベツともやしを加え炒める。
 - ④ コンソメ、塩こしょうを入れ、味を調えたらできあがり!

【ひじきの炒り煮】

・乾ひじき	10g
・鶏肉	50g
・にんにく、鷹の爪	1かけ、少々
・オリーブオイル	大さじ1
・しらたき	100g
・人参	1/3本
・しめじ	1/4房
・白ごま	小さじ1
・塩	小さじ1/2
・酒	小さじ1
・だし汁	50cc

- ① ひじきは水でもどしておく。人参は千切り、しめじは小房にばらしておく。
 - ② みじん切りにしたにんにくと鷹の爪、オリーブオイルを弱火で加熱。香りがたってきたら鶏肉を炒める。ベーコンもOK。
 - ③ 鶏肉が白くなってきたら、人参、ひじき、しめじ、しらたきを加え、炒める。
 - ④ だし汁、酒、塩を加え煮る。味を調える。
 - ⑤ 煮汁がなくなってきたら、できあがり!
- ※お好みで味を調整してください。