

給食だより



一関市
真滝学校給食センター
2022.10.14 (金)



さまざまな作物が実りの季節を迎えました。新米や野菜や果物など、今の時期が一番おいしくなる食べ物があり、食欲の秋ともいわれています。好みの料理や食べ方で、おいしくいただきましょう。楽しく食べて、残りの2学期も元気に頑張りましょう。

生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝



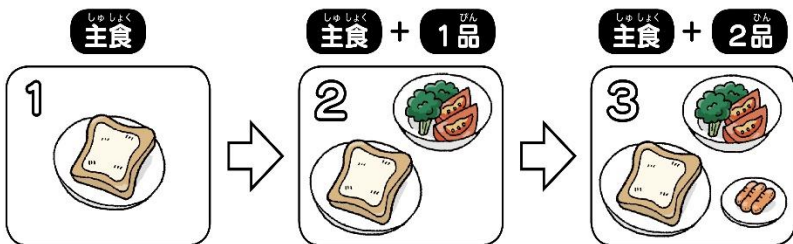
睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中は、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんは主食だけを食べる人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

時短で朝食づくり

冷凍野菜を活用しましょう



野菜を冷凍しておく、朝食づくりの時間短縮に役立ちます。例えば、青菜はかためにゆでて水気をよく絞り、小分けにして保存袋に入れて冷凍します。キャベツはざく切りにしてさっとゆでるか、生のまま小分けにして保存袋に入れて冷凍します。にんじんは、細切りや薄切りで生のまま、またはゆでてから保存袋に入れて冷凍します。これらの野菜は凍ったままでも加熱調理に使えます。

夏の疲れを吹き飛ばそう!

夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとり心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。疲労回復におすすめの食材を紹介します。



疲労回復には、ビタミンB1!

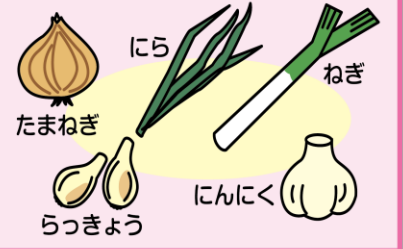
ビタミンB1は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。ビタミンB1は不足しがちな栄養素なので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。



ビタミンB1を多く含む食品



アリシンを含む食品



★給食レシピを紹介します★ ~お子さんと一緒につくってみませんか~

「チリコンカン」1人分

- | | | |
|------------|-----|---|
| 豚ひき肉 | 10g | ①玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、ピーマン、トマトを1cmのさいのめ切りにする。 |
| 玉ねぎ | 20g | ②油で豚ひき肉を炒め玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを加え、炒める。 |
| にんじん | 8g | ③トマト、コンソメ、水を加え煮る。 |
| ピーマン | 6g | ④火が通ったら、ピーマン調味料を加え、炒める。味を調べ、完成です。 |
| 大豆水煮 | 8g | |
| じゃがいも | 20g | |
| トマト(トマト水煮) | 5g | |
| 油 | 適量 | |
| トマトケチャップ | 5g | |
| コンソメ | 少々 | |
| 塩・こしょう | 少々 | |
| ※お好みでにんにく | 少々 | |

「中華風なめこ汁」1人分

- | | | |
|----------|-----|---|
| なめこ | 15g | ①しいたけはスライス、えのきだけは3cmにカット、チンゲンサイはざく切り、ねぎは輪切りにする。糸かまぼこは、ほぐしておく。 |
| しいたけ | 10g | ②お湯に鶏ガラスープを加え、きのこ類、チンゲンサイを煮る。 |
| えのきだけ | 10g | ③調味料を加え、かまぼこ、水溶き片栗粉を加える。 |
| チンゲンサイ | 20g | ④溶き卵、ねぎを加え、味を調べ完成です。 |
| 糸かまぼこ | 8g | |
| 卵 | 20g | |
| ねぎ | 5g | |
| しょうゆ | 3g | |
| 鶏ガラスープの素 | 少々 | |
| 塩・こしょう | 少々 | |
| 水溶き片栗粉 | 小1 | |

