



<第4号>

有明学校給食センター

給食だより

長い夏休みが終わり、学校生活が再開しました。学校がある日もない日も元気に過ごすためには、規則正しい生活リズムが大切です。朝ごはんや睡眠・休養など、生活リズムを整えるためのポイントをお伝えします。

元気に過ごすために 生活リズムをととのえよう



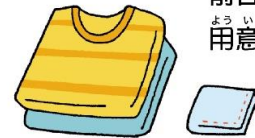
生活リズムをととのえるためには、早起き・早寝・朝ごはんを心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにします。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさせる原因になります。

早起き・早寝・朝ごはんをするためのポイント

電源オフ



朝、太陽の光を浴びる



前日のうちに用意する

スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る2時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前の日のうちにしておく、朝の時間に余裕が持てます。

いも名月

十五夜は、いも名月ともいわれています。月見だんごが登場する前は、いもが供えられていたことや、いもの収穫期でさといもを供えるところが多かったことなどがその理由とされています。



レシピ紹介★ ヤンニョムチキン



9月4日(水)の給食で提供しました!

材料 (6人分)

- 鶏もも肉 (50g) 6枚
- 塩 適量
- こしょう 適量
- 料理酒 小さじ1/2
- でん粉 30g
- 揚げ油 適量
- ケチャップ 45g
- オリーブオイル 小さじ1
- すりおろしりんご 15g
- 甜麺醤 小さじ1/2
- 砂糖 小さじ2
- いりごま 6g

【作り方】

1. 鶏肉に、塩・こしょう・料理酒をふって下味をつける。
2. 鶏肉の水気をふきとりでん粉をまぶす。
3. 鶏肉を油で揚げる。
4. ごまはフライパンで炒る。
5. 調味料Aを鍋に入れて火にかけタレを作る。
6. 揚げた鶏肉にAをからめて、炒ったごまをふりかけて出来上がり。



成長期の体をつくる 栄養がいっぱい!

魚

魚には、良質のたんぱく質やカルシウムなどの体をつくるのに必要な栄養素が含まれています。また、中性脂肪を減らすなど、体によい働きをする油を含んでいる特長があります。給食でも魚料理を多く取り入れています。成長期に丈夫な体をつくるためにも、積極的に魚を食べましょう。

