

9月給食だより



今月の目標「食生活の見直しをしよう」

夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まります！長いお休みの期間で、生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？自分の生活を振り返り、元気いっぱい毎日が過ごせるよう意識しましょう！

★元気いっぱい毎日を過ごすための心得★

早起き、早寝をする



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。

朝の光を浴びる



朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせることができます。

規則正しく食事をする



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとること、1日のリズムがつくりやすくなります。

日中は活動的に過ごす

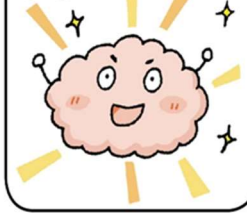


日中は、なるべく外に出て、活動的にすごすと、夜によく眠ることができます。

★朝ごはんは頭と体のスイッチオン★



朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると午前中に活動するための準備が整います。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。

からだの
う
体や脳の
エネルギーになるたいおん
あ
体温が上がるのう
はたら
か
脳の働きを活発にするはいべん
うな
排便を促すあさりを入れて
鉄分アップ

作ってみよう給食レシピ～豆乳ちゃんぽん～



＜材料＞4人分
中華麺…4人前 ①
豚肉…50g
あさり水煮…40g
コーン…20g
なると…20g
もやし…1/2袋
人参…1/4本

みそ…大さじ1
オリーブオイル…小さじ1
鶏がらだし…大さじ1
しょうゆ…小さじ1
豆乳…80cc
おろしにんにく…少々
おろししょうが…少々
油…小さじ1
水…400cc

＜作り方＞

- ①鍋に油を熱し、豚肉とにんにく、しょうがを炒める
- ②人参を加えて軽く炒めたら水を加える
- ③沸騰したらあさり、コーン、なると、もやしを加え煮る
- ④①と豆乳を加えたらスープの完成
ゆでた中華麺にかけてできあがり♪