

# 給食だより 9月号



北本市立北小学校  
(家庭数配布)

まだまだ暑い日が続いています。生活リズムが乱れていると、体調をくずしてしまうこともあります。「早寝・早起き・朝ごはん」でしっかりと生活リズムをととのえて、元気に残暑を乗り切りましょう。

## 朝ごはんをしっかりと食べよう！

### 夏休み明けの生活リズムをととのえよう

夏休みに夜ふかしや朝寝坊が続いてしまった時は、まず早起きをして朝の光を浴び、朝ごはんを食べるようにします。朝ごはんを食べると脳や体が目覚め、午前中から元気に活動できます。夜は早寝をして十分に睡眠をとるようにします。夜ふかしをすると早起きができずに、朝ごはんが食べられなくなってしまいます。

早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけて、生活リズムをととのえましょう。

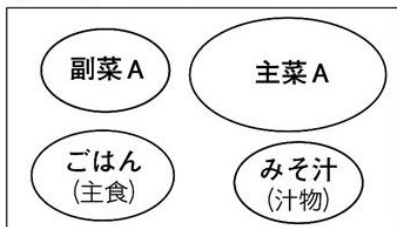


### 栄養バランスがひと目でわかる献立

#### 献立の立て方

- ①主食を決める。
- ②主食にあう主菜・副菜を考える。

#### ★主食がごはんの場合



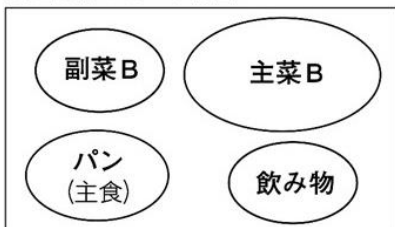
#### 主菜A(例)

卵焼き 温泉卵 焼き魚 納豆

#### 副菜A(例)

青菜のおひたし 果物

#### ★主食がパンの場合



#### 主菜B(例)

目玉焼き ベーコンエッグ

ハムステーキ 魚のムニエル

#### 副菜B(例)

野菜サラダ 果物

### 「朝ごはん食べている」ってホントかな？



近頃、菓子やインスタント食品、栄養補助食品などを朝ごはんがわりにしている人が増えています。それらは「食事の補助」や「間食」用なので、食事がわりにすると栄養が偏るなどの問題があります。



忙しい朝は、時間をかけずに用意をすることが大切です。事前に献立を考え、夕食の残りを利用したり、前日に料理の下準備をしておきましょう。

## 学校給食運営委員会・学校保健委員会

7月12日に学校給食運営委員会・学校保健委員会が開催され、「公益財団法人ダノン健康栄養財団による食育講座～早寝、早起き、朝ごはん～」を伊藤真理子様よりお話しいただきました。

人の体内時計を整え、健康で元気に過ごすために必要なのは、

①早寝・早起き ②朝ごはん ③朝日を浴びることだそうです。

また、朝ごはんを食べてくることは、熱中症予防にとっても大切だとお話がありました。

2学期もまだ暑い日が続くので、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、毎日元気に過ごしましょう。



給食  
レシピ紹介

### 里芋のそぼろあんかけ

《材料》	4人分	切り方・処理
里芋	中6個	1cmいちよう切り
揚げ油	適量	

人参	中1/3本	荒みじん
玉ねぎ	中1個	荒みじん
いんげん	4本	1.5cm幅
鶏ひき肉	120g	
生姜	小さじ1	みじん
酒	小さじ1	
砂糖	大さじ2	
醤油	大さじ1	
赤みそ	大さじ1	
片栗粉	5g	
油	大さじ1	
	150cc	

《作り方》  
※里芋は素揚げする。  
※いんげんは茹でておく。

- ①油と生姜を熱し、肉を炒める。
- ②人参、玉ねぎを炒める。
- ③水と調味料を入れ煮る。
- ④片栗粉でとろみをつける。
- ⑤いんげんを入れる。
- ⑥⑤を揚げた里芋にかける。

給食では、お月見献立の日に提供します。  
里芋を揚げることで、ほくほくした食感と旨味が増します。