

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。

早寝 早起き
朝ごはん

生活リズムをとり戻そう！

早寝



寝る前にテレビやスマートフォンなどの強い光を見ると、睡眠を促すホルモンが出にくくなるので、避けるようにし、早めに寝るように心がけましょう。

早起き



まずは、朝は早めに起きて朝の光を浴びるようにします。また、学校がある日も休みの日も、同じ時間に起きるようにしましょう。

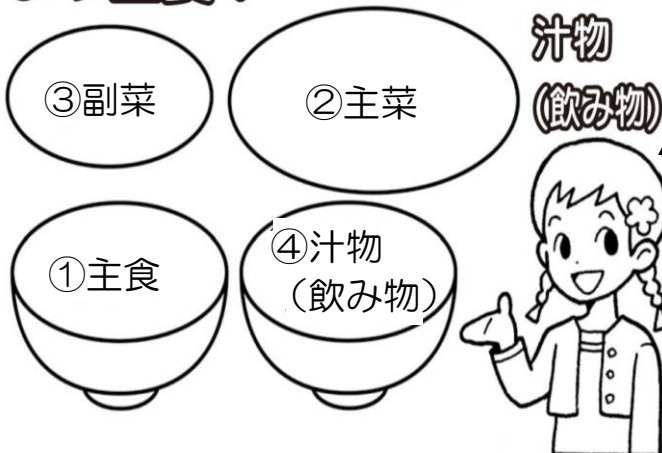
朝ごはん



朝ごはんにはエネルギー補給のほかに、脳や体を目覚めさせ、排泄のリズムをつくる大切な役割があります。しっかり食べてから登校するようにします。

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、朝ごはんを食べましょう。そうすると生活リズムが戻り、夜も早寝ができ、十分に睡眠をとることができます。早寝・早起き・朝ごはんを習慣づけて毎日元気に過ごしましょう。

まず主食！プラス 主菜 → 副菜



- ①主食: ごはん パン めん など
- ②主菜: 肉 魚 卵 納豆 など
- ③副菜: 野菜 果物
- ④汁物(飲み物): みそ汁 スープ 牛乳 など
- ①～④がそろって栄養バランスがよくなります。

朝ごはんは、まず食べる習慣をつけることが一番です。食べる習慣がない人は、まず何かを食べることから始めてみましょう。

「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。



2学期も「朝ごはん」を毎日しっかり食べて、元気に過ごしましょう。

各家庭に合った備蓄の方法



家庭備蓄の食品の量は、「一人最低3日～1週間分×家族の人数」が望ましいといわれています。備蓄食品には、災害時に使用する「非常食」と、日常的に使用しながら、災害時にも使用できる「日常食品」があります。「日常食品」を多めにすると、常に一定量を備えることができます。家族で家にある食品を見直して、栄養バランスや使い勝手、好みなどを考えて食品を選びましょう。

給食 レシピ紹介

鶏肉とさつま芋の旨煮

《材料》 4人分 切り方・処理

鶏肉 200g 2cm角切り

生姜 小さじ1

醤油 大さじ1

酒 大さじ1

片栗粉 適量

さつまいも 中1本 乱切り

揚げ油 適量

玉ねぎ 中1個 2cm角切り

人参 中1/3本 いちょう切り

いんげん 5本 ゆでて2cm幅

醤油 大さじ1

砂糖 大さじ1

酒 小さじ1

片栗粉 小さじ1

油 大さじ1

水 100cc

《作り方》

①鶏肉は生姜、醤油、酒で下味をつけ、片栗粉をまぶして揚げる。

②さつま芋は素揚げする。

③鍋に油を熱し、人参と玉ねぎを炒める。

④火が通ったら水と調味料を入れる。

⑤水溶き片栗粉を入れ、いんげんを加える。

⑥揚げたさつま芋と鶏肉を加える。

旬のさつま芋を使った旨煮です。
さつま芋は低温でじっくり揚げると、甘みが増しおいしくなります。