

# 給食だより 9月号



令和5年 9月 1日  
富士市学校栄養士会作成

富士市の給食 WEB サイト

9月は夏の疲れが出て、体調をくずしやすい時期です。早寝・早起き・朝ごはんを心がけ生活リズムを整えて、元気に過ごすことができるように御家庭でも声かけをお願いします。

## 生活リズムを整えるポイント ★早寝・早起き・朝ごはん★

早寝



早起き



朝ごはん

睡眠中には、成長ホルモンの分泌や記憶の整理などが行われます。夜遅くまで起きていると睡眠不足となり、翌日の体調に影響します。十分な睡眠時間を確保するために早寝をすることをおすすめします。

朝の光を感じるとセロトニンが分泌され、日中の活動が活発になります。体内時計がきちんと働き、24時間の周期に調整されます。朝スッキリ起きて、リズムをつくりましょう。

夕食でとったエネルギーは朝にほとんど残っていません。朝ごはんを食べてから学校に登校しないとエネルギー不足により、午前中は体力・集中力が持続できません。元気に活動するには朝ごはんを食べることが大切です。

## \* 防災の日 ローリングストックを知ろう \*

ローリングストックとは、災害に備えた食料品などを日常的に食べて、買い足すことを繰り返しながら備蓄することです。普段から、缶詰やレトルト食品や水などを少し多めに備えて、賞味期限を見ながら日常的に使って買い足していくことで、無理なく非常食として活用できます。防災の日に併せて確認してみましょう。

### ～給食レシピ紹介～

### しせんまーぼー豆腐 四川麻婆豆腐

#### <材料 4人分 >

炒め油	適量
しょうが(みじん切り)	1かけ(チューブ可)
にんにく(みじん切り)	1かけ(チューブ可)
根深ねぎ(みじん切り)	50g(1/2 本程度)
豚ひき肉	120g
塩・こしょう	少々
干し椎茸(戻してみじん切り)	小1枚
酒	大さじ1/2
水	200ml
ガラスープ	大さじ1/2
オイスターソース	小さじ1/2
砂糖	小さじ3
しょうゆ	大さじ2
豆板醤(お好みで調整)	小さじ1/3
木綿豆腐(2cm角)	1丁(400g)
片栗粉(水で溶く)	大さじ1
葉ねぎ(小口切り)	20g(7本程度)

#### <作り方>

- 鍋を熱し、炒め油を入れ、しょうがとにんにくと根深ねぎを焦がさないように炒め、香りを出す。
- さらに豚肉を加え炒める。豚肉の色が変わったら、干し椎茸と酒を加え、さらに炒める。
- 水を加え、沸騰したら、Aの調味料を加える。
- ③に豆腐を入れる。
- 豆腐に火が通ったら、水溶き片栗粉をだまにならないよう加える。
- 中火でとろみがつくまで加熱する。
- 仕上げに葉ねぎを加える。

\* ごはんにかけて丼にしても手軽に食べられておいしいです。  
\* 辛い方が好きな人は、豆板醤の量を多くしてみてください。