

給食

だより 9月号



令和5年 9月
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掛けをお願いします。

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

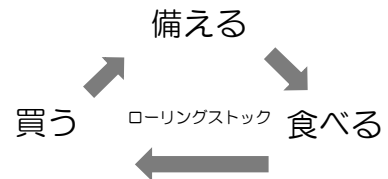
睡眠中には、成長ホルモンの分泌や記憶の整理などが行われます。夜遅くまで起きていると睡眠不足となり、翌日の体調に影響します。十分な睡眠時間を確保するために早寝をすることをおすすめします。

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。元気に活動を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。ふだんから、缶詰やレトルト食品、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。防災の日に合わ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、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- 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。
*辛いほうが好きな人は、豆板醤の量を多くしてみてください。

すくすく 元気

広見小学校
食育だより

栄養教諭
R5 4号

1日のスタートは朝ごはんから

静岡県では、例年朝食調査を行っています。朝ごはんが体や心によいことはわかっているのに、バランスのよい朝ごはんを食べている人はなかなか100%に達しません。自分にあったステップで朝ごはんを必ず食べるようにしましょう。

ステップ1
20~30分
早くおきよう！

時間がない人、食べたくない人、朝ごはんを食べる習慣がない人は、少し早く起きて手軽なものを何か食べよう。

バナナ

パン

ごはん

(+ふりかけ等)

ステップ2
朝の排便リズムを作ろう！

食欲がでてきた人、朝ごはんを食べられるようになった人は、腸がしっかりと働き排便がある朝食のとりかたをしよう。

ヨーグルト

ポタージュ
スープ

みそしる

ステップ3
栄養バランスを考えよう！

朝ごはんを食べる習慣ができている人は、主食、主菜、副菜をそろえよう。1日のスタートに欠かせない栄養素をそろえやすくなります。

パン
サラダ

(+卵やウィンナー)

たまご料理
サラダ

焼き魚
おひたし

静岡県からのお知らせ
～野菜を食べよう



野菜マシマシ



野菜を
食べよう！

ちゃっぴー ©静岡県

- 静岡県民の多くは野菜摂取量が不足しています
- 野菜にはミネラルやビタミン、食物繊維が多く含まれています
- 野菜を食べる人は脳卒中や心臓病、がんにかかる確率が低いという研究結果があります

静岡県健康政策課作成