

食育だより

暑かった夏もようやく終わり、秋の気配を感じる季節となりました。

二学期が始まり、連日運動会の練習が続いています。身体がまだ慣れず、夏の疲れがでている人もいるかもしれませんが、しっかりと食事を取り、夜は早めに休むようにして、疲労回復に努めましょう。10月2日の運動会は元気いっぱいの笑顔でむかえましょう！！

食べていますか？朝ごはん



1日は24時間ですが、私たちの体の中にある「体内時計」はそれよりも長めに設定されているそうです。このため、朝日を浴びて、朝ごはんを食べることで、体内時計が調整されています。

食事を抜いたり、夜遅くまで起きていたりすると、この体内時計が乱れてしまい、心や体にさまざまな不調が起こります。

1日を元気に過ごすために、朝ごはんはとても大切です。

朝ごはんを食べることで...



体温を上げて、1日の活動の準備を整えます。



寝ている間に使われたエネルギーや栄養素+午前中に使うためのエネルギーや栄養素を補充します。



腸を動かし、便秘を防ぎます。

朝ごはんを食べないと...

だるさ、イライラなど、不調の原因になります。



集中力、記憶力が低下し、勉強やスポーツに影響します。

肥満や生活習慣病の発症につながります。



主食（ご飯、パンなど）のみで済ませている人は...

肉や魚、卵、大豆製品などのたんぱく質、野菜、果物、乳製品をプラスし、栄養バランスを整えましょう。



まったく食べていない人は...

早寝早起きを心がけ、牛乳や果物など、何か一品でも口にすることから始めましょう。





毎月19日は
食育の日

かみかみメニューの給食

20日は暴風警報発令により休校となりましたので、20日の献立は21日に実施しました。

9月21日(水) 献立

- ・ごはん
- ・揚げ春巻き
- ・根菜の煮物 カレー風味
- ・大根の味噌汁
- ・牛乳

「春巻き」は油で揚げてるのでパリパリとかみごたえがあります。根菜の煮物の「れんこん」「ごぼう」「こんにゃく」がカミカミの食品です。給食時間はいつもより「よく噛む」ことを意識するように取り組んでいます。ご家庭でも声掛けをお願いします。



よくかんで食べることで...

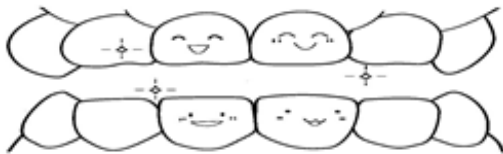
1 食べすぎをふせぐよ



2 顔のはたらきがよくなるよ



3 むしばをふせぐよ



4 しょうかがよくなるよ



今日の注目

食品

さんま

さんまは、秋が旬で、刀のようにそりかえっている姿から「秋刀魚」と書きます。栄養価が高く、良質のたんぱく質やビタミン類、カルシウムなどのミネラルを含んでいます。また、造血に働くビタミンB12も豊富です。身が締まり背や腹に光沢感があって、目が澄んでいるものを選びましょう。



給食レシピ紹介

さんまのからあげ

甘酢あんかけ

材料(4人分)

さんま	2尾
しょうが	1かけ
酒・しょうゆ	各大さじ2
小麦粉・油	適量
たまねぎ	60g(ｽﾗｲｽ)
赤パプリカ	30g(千切り)
もやし	50g
みつば	10g(5mm幅)
酢	30g
しょうゆ	15g
砂糖	20g
水	30g
中華スープの素	少々
水どき片栗粉	適量
ごま油	少量

作り方

1. さんまは頭を取り、開いて骨を除き、半分に切る。
しょうが汁、酒、しょうゆにつけて30分おいておく。
2. 「1」のさんまに小麦粉をうすくまぶす。
3. フライパンを熱し、油を大さじ2杯入れて、さんまを両面こんがり焼き、器に盛る。
4. フライパンに野菜を入れ、しんなりするまで炒めてからAの甘酢調味料を加え、ぐつぐつと沸いたら水どき片栗粉を入れてとろみをつける。仕上げにごま油少々を回しかけ、「3」のさんまにかける。

