

＊給食だより＊

平成28年 9月号
さいたま市立和土小学校

朝ごはんを食べて元気に過ごそう！ ～生活リズムは、規則正しい食生活から～

2学期も始まり、まだまだ暑い日が続いています。夏休みは、楽しく過ごすことができましたか。夏休みの間、朝寝ぼけをしたり、夜更かしをしたりして、生活リズムが崩れてしまった人はいませんか。

食事のリズムを整えると、規則正しい生活を送ることができるようになります。特に朝食は、体を目覚めさせてくれる役割があるので、決まった時間にしっかりと食べることがとても大切です。早寝・早起き・朝ごはん・運動を心掛け、生活リズムを整えましょう。



しっかり朝ごはん のために…

あと**10分**早く起きてみよう！

- ★時間がなくて食べられない人
- ★食べていても早食いをしている人

こんな人は、もう少しだけ早く起きる努力をしてみよう！ たかが10分されど10分。この10分の違いがきみたちの朝ごはん生活をかえることの第一歩になるよ。

水分補給が大切です！



私たちの体の65～70%は水分です。この水分は、汗をかいて体温調節をしたり、血液や細胞に重要な働きをしています。大量に汗をかく夏場や運動中は適度な水分補給をしないと、熱中症などを引き起こし、命に危険が及ぶこともあります。

【上手に水分補給をしましょう】

★食事から★

水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、3度の食事からもかなりの量を取ることができます。特に汗をかいた時は、みそ汁やスープ類などの汁物からミネラル補給をしましょう。



★スポーツ時は★

運動をして大量の汗をかいた時は、こまめに水分補給することが大切です。汗で失ったミネラルを補給するためにスポーツドリンクは適しています。ただし、糖分も多く含まれているので、飲みすぎないようにしましょう。



和土小の給食おすすりめしんぴ!

~9月の献立より~

ごまの風味が口の中
で広がります!

月見団子 約4人分

材料

- ・ 白玉もち (冷) 12個
- ・ ごぼう 10g
- ・ 油 小さじ1/2
- ・ 赤みそ 大さじ1
- ・ 砂糖 大さじ2
- ・ 酒 小さじ1
- ・ しょうゆ 小さじ1
- ・ 練りごま (白) 小さじ2
- ・ みりん 大さじ1/2
- ・ 水 小さじ1
- ・ すりごま 大さじ1

作り方

- ① ごぼうを粗みじん切りにする。
- ② ごまを炒る。
- ③ 油を熱しごぼうを香りよく炒め、調味料、水、ごまを入れて煮る。
- ④ 白玉もちを茹でる。
- ⑤ ③のなかに白玉もちを入れて混ぜ合わせる。

* 給食では、冷凍の白玉もちを使用していますが、白玉団子も手作りにすると、さらに美味しくできあがります。

秋の香りご飯 約4人分

材料

- ・ 精白米 2合
- ・ しょうゆ 小さじ2
- ・ 酒 小さじ1
- ・ 塩 小さじ1/3
- ・ にんじん 50g
- ・ さつまいも 120g
- ・ 揚げ油 適量
- ・ 鶏肉 (小間) 50g
- ・ しめじ 50g
- ・ 油揚げ 25g
- ・ しょうゆ 小さじ1
- ・ みりん 小さじ1弱
- ・ 砂糖 小さじ1
- ・ 水 大さじ1

} A

作り方

- ① 材料を切る。(にんじん→短め千切り、さつまいも→1cm角切り、油揚げ→短冊切り、油抜き)
- ② しめじは小房にしておく。
- ③ Aの調味料とにんじんを入れてご飯を炊く。
- ④ さつまいもを揚げる。
- ⑤ 水を沸騰させ、鶏肉を入れる。
- ⑥ 鶏肉に火が通ったら、しめじ、油揚げ、調味料を入れて煮る。しめじから水分が出てくるので汁気はとばす。
- ⑦ 炊き上がったご飯に、さつまいもと具を混ぜ合わせる。

* もち米を入れたり、栗や舞茸などの材料に変えても作ることができます。