

9月 給食だより



新城市学校給食センター
新城市作手学校給食センター

夏休みはどのような思い出ができましたか。9月は暦の上では秋になりましたが、まだまだ暑い日が続きます。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・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べ、暑さを乗り切り、元気に登校できるように生活リズムを整えましょう。

生活リズムを整えるためのポイント

<早寝>

睡眠には、心身を休ませる・体を成長させる・免疫力を高めるなどの役割があります。記憶を整理するためにも睡眠は必要です。



<早起き>

人がもつ体内時計と1日24時間の周期には、ずれがあります。これを調整するためには、朝の光を浴びることが大切です。



<朝ごはん>

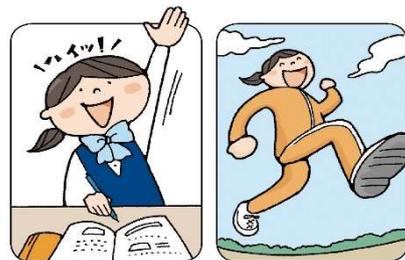
晩ごはんですったエネルギーは朝には残っていません。午前中を元気に過ごすために、毎日朝ごはんを食べましょう。



学力も体力もアップ?! ★朝ごはんのすすめ★

朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、体力・運動能力や学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査で分かっています。

1日を笑顔でスタートできるように、朝ごはんをしっかりと食べることができるといいですね。



子どもたちに人気の給食レシピを紹介します!

暑い夏の疲れを回復させる スタミナそばろ丼

材料(4人分)

- ・ごはん 茶碗4杯分
- ・豚ひき肉 180g
- ・にんじん 70g
- ・たまねぎ 120g
- ・にら 20g
- ・切干し大根 10g
- ・ホールコーン 50g
- ・炒め油 適量
- ・おろししょうが 小さじ1/2
- ・おろしにんにく 小さじ1/4
- ・いりごま 小さじ1



- ・しょうゆ 大さじ1
 - ・みりん 大さじ1
 - ・和風だし 小さじ1/2
 - ・ごま油 小さじ1
 - ・豆板醤 0.2g
- (辛さは豆板醤で好みに調整してください)



作り方

- ① たまねぎは薄いくし形切り、にんじんは短冊切り、にらは2cmに切る。切干し大根は水で戻しておく。
- ② フライパンに油をひき、豚ひき肉とおろししょうがとおろしにんにくを炒める。
- ③ ②にたまねぎ、にんじん、切干し大根を加え炒める。
- ④ 調味料、にら、ホールコーン、いりごまを加える。
- ⑤ 最後にごま油、豆板醤を加え、味を整えて完成。