

8月 9月 給食だより



2学期が始まりました。しばらくは、まだ暑い日が続きそうです。生活のリズムをととのえ、2学期も元気に過ごしましょう。

生活リズムをととのえよう！

夏休み中に、「夜、おそくまで起きていた」「朝、おそくまでねていた」など、生活のリズムがみだれてしまった人も多いことでしょう。

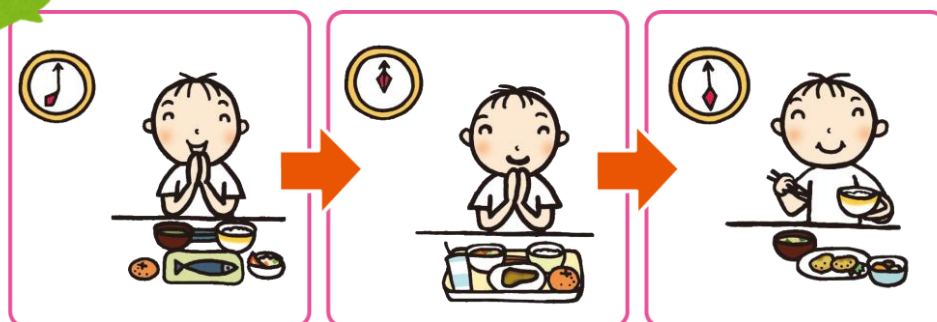
生活リズムがみだれると、「集中力が続かない」「体の調子がわるくなる」など、困ったことが起こりやすくなります。

2学期を元気に過ごすために、自分の生活をチェック☑していきましょう。



① 学校に行く日も行かない日も、だいたい同じ時間に起きている。 ☐	② 朝ごはんを毎日食べている。 ☐	③ よく体を動かすようにしている。 ☐
④ ねる2時間前までには、食べるのをやめている。 ☐	⑤ ねる直前までテレビを見たり、ゲームをしたりしないようにしている。 ☐	⑥ いつもだいたい同じ時間にねている。 ☐

ポイント



朝、昼、夕の3食を決まった時間に食べることで、生活のリズムがもどってきます。早起きして朝ごはんをしっかり食べることから始めてみましょう。



給食レシピ(4人分)



とり肉となすのトマト煮(14日)

【材料】4人分

・鶏モモ肉	180g
・おろしにんにく	少々
・赤ワイン	小さじ1弱 (料理酒でも可)
・サラダ油	適量
・なす	80g
・トマト	80g
・トマトケチャップ	大さじ1強
・砂糖	小さじ1
・コンソメ	3g
・うすくちしょうゆ	小さじ1
・食塩	少々
・コショウ	少々

【作り方】

- ① 鶏肉は一口大(約2cm角)に切る。
- ② なすは乱切り、トマトは大きめの角切りにする。
- ③ サラダ油を熱し、鶏肉をおろしにんにく、赤ワインと一緒に炒める。
- ④ 玉ねぎを炒めて、きつね色になったらピーマン、なす、トマトを加えてさらに炒める。
- ⑤ 調味料を加え、味が染みるまで弱火で煮込む。

卵とチーズのスープ(30日)

【材料】4人分

・にんじん	…1/3本
・玉ねぎ	…1/2玉
・じゃがいも	…1こ
・たまご	…2こ
・パン粉	…大さじ3
・粉チーズ	…大さじ2
・サラダ油	…適量
・水	…600ml
・コンソメ	…大さじ1

【作り方】

- ① にんじんはいちょう切り、玉ねぎはくし切り、じゃがいもはさいのめ切りにする。
- ② ボウルにAを入れ、よくかき混ぜる。
- ③ 熱した鍋にサラダ油をひき、にんじん、玉ねぎを入れて炒める。
- ④ 鍋に水とじゃがいもを加えて、じゃがいもがやわらかくなったら、コンソメを入れて味をととのえる。
- ⑤ ②の卵を少しずつ④の鍋に入れて、かき混ぜる。

卵にパン粉と粉チーズを混ぜておくことで、ふわふわの卵になります。