

9月給食だより

2学期が始まりました。しばらくは、まだ暑い日が続きます。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。

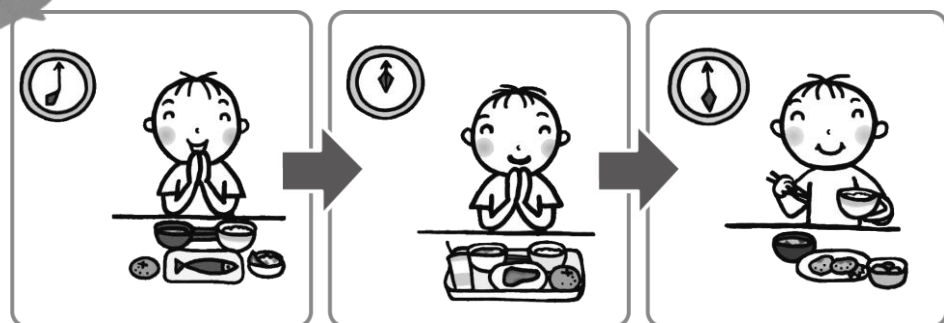
2学期を元気に過ごすために、自分の生活をチェックしてみよう。

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みよう。



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寝ている。 ☐

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。

給食レシピ紹介

〈 鹿島汁 〉

【材料】4人分

・水	… 3カップ
・ちりめんじゃこ	… 大さじ1
・にんじん	… 40g
・たまねぎ	… 1こ
・じゃがいも	… 1こ
・油あげ	… 1枚
・ねぎ	… 25g
・カットわかめ	… 大さじ1
・みそ	… 大さじ2

【作り方】

- ① にんじん、たまねぎ、じゃがいもは、1.5cmくらいの小さい角切りにする。ねぎは、小口切りにする。油あげは、お湯をかけて油抜きをし、短冊切りにする。カットわかめは水でもどす。
- ② 鍋に水を入れて沸騰させる。
- ③ ちりめんじゃこ、にんじん、たまねぎ、じゃがいもを入れて中火で煮る。
- ④ あくをとり、油あげ、みそを入れる。
- ⑤ ねぎ、カットわかめを入れる。

鹿島学校給食センターのメニューです。ちりめんじゃこから、いーだしがでますよ！給食では、鹿島地元の多久のみそを使います。



〈 とり肉のおかかマヨ焼き 〉

【材料】4人分

・とりモモ肉	… 300g
・酒	… 小さじ1
・マヨネーズ	… 小さじ1
・しょうゆ	… 小さじ1
・ごま油	… 小さじ1
・かたくり粉	… 小さじ1
・かつお節	… 1パック

A

【作り方】

- ① とりモモ肉を食べやすい大きさに切る。
- ② とり肉に A を入れて混ぜ、かつお節を入れて混ぜ、30分くらいつけておく。
- ③ ②を200度のオーブンで20分程度焼く。

