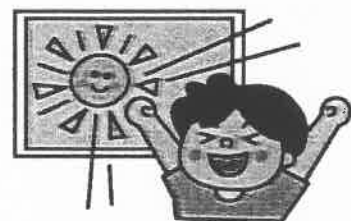


8月9月給食だより

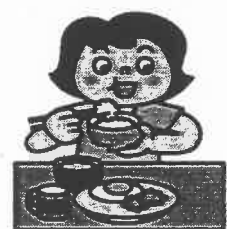
長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。これは、生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすりと眠ることができ、生活リズムが整います。

また、熱中症にも注意が必要です。のどが乾く前に水分補給を行い、無理をしないようにしましょう。

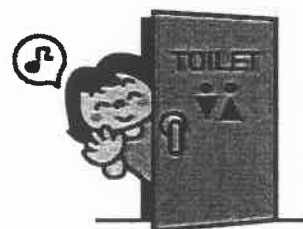
1日を元気にスタートさせるには...



朝日を浴びよう



朝食を食べよう



トイレに行こう

秋の風物詩 お月見



秋の行事のひとつに「お月見」があります。十五夜(旧暦8月15日)に、農作物の収穫を祝って月見だんごやさといもなどをお供えし、月を眺めるもので、平安時代に中国から伝わった風習がもとになっています。現在の暦では、十五夜の日は毎年変わり、今年は9月17日です。給食にも、お月見献立を取り入れています。

[お月見クイズ]

お月見には、なぜお供え物をするの?



A



うさぎの大好物だから

B



取かくのお祝いのため

[答え]B

秋にはいろいろな作物が収穫できる季節でもあり、お祝いの意味があります。

給食レシピ紹介

8月・9月の献立の中から、簡単でおいしい給食レシピを紹介します。ご家庭でぜひ作ってみてください。

<豚肉のスタミナ炒め>

【材料】4人分

- ・ごはん ... 適量
- ・豚肉 ... 200g
- ・油 ... 適量
- ・しょうが ... 少々
- ・にんにく ... 少々
- ・こいくちしょうゆ ... 少々
- ・酒 ... 少々

A

- ・たまねぎ ... 1/2個
- ・ピーマン ... 1個
- ・こいくちしょうゆ ... 大さじ1
- ・みりん ... 大さじ1/2
- ・ごま油 ... 少々
- ・白ごま ... 大さじ1/2

B

【作り方】

- ① たまねぎはうす切り、ピーマンはせん切りにする。
しょうがとにんにくはすりおろす。
- ② 熱したフライパンに油をひき、豚肉をしょうがとにんにくで炒める。Aの調味料を入れて、下味をつける。
- ③ ②の炒めた豚肉に、たまねぎ、ピーマンを入れて炒める。
- ④ ③にBの調味料を加え、味をととのえて完成。

どんぶりとして、ごはんの上にかけて食べても相性抜群!暑い日でも食べやすいのでオススメです。

<納豆あえ>

【材料】4人分

- ・ひきわり納豆 ... 1パック(約50g)
- ・もやし ... 1/2袋
- ・にんじん ... 1/4本
- ・ほうれん草 ... 150g
- ・きざみのり ... 2g
- ・かつおぶし ... 2g
- ・みそ ... 小さじ1
- ・しょうゆ ... 小さじ2
- ・砂糖 ... 小さじ1
- ・ねり梅 ... 小さじ1

A

※梅干の種をとって刻めばOK!

【作り方】

- ① にんじんはせん切り、ほうれん草は2cm幅の長さに切る。
 - ② にんじん、ほうれん草、もやしを沸騰した湯の中に入れてゆで、水をかけて冷ます。
 - ③ 納豆にAの調味料とねり梅を入れて、混ぜておく。
 - ④ ボウルに①の野菜と③の納豆、のり、かつおぶしを入れて、よく和える。
- ※給食センターでは、衛生管理上、野菜はすべて加熱処理をし、その後、冷却して使用しています。

納豆

納豆が苦手な人でも食べやすく、給食の人気メニューのひとつです。