

9月給食だより



『生活リズム』乱れていませんか？



休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気がないことがありますか？ 休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



朝の過ごし方を見直してみよう



①早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



②朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭（脳）を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわからない人もいると思いますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。

③トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

主食



主菜



副菜



果物



牛乳・乳製品



何かと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものがおすすめです。夕飯の残り・カット野菜・冷凍品などを利用すると便利です。



地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まり、買い物もできず、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、水と食べ物を備えておくとう安心です。最低3日分を家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。



7月使用分食材の産地について



玉ねぎ	町田 兵庫	人参	兵庫	いんげん・枝豆	北海道
長ねぎ	栃木	小松菜	町田 埼玉	パレンシアオレンジ	和歌山
きゅうり	町田	トマト	町田	冷凍みかん	愛媛
キャベツ	町田 群馬	とうがん	町田	豚肉	鹿児島 神奈川
ピーマン	町田	赤パプリカ	高知	鶏肉	青森 岩手
ごぼう	宮崎	じゃがいも	静岡	卵	埼玉
セロリ	長野	かぼちゃ	町田	ししゃも	アイスランド
もやし	栃木	なす	町田	いわし	千葉
大根	青森	とうもろこし	茨城	鮭	チリ
こねぎ	静岡	しめじ	福岡	えび	インドネシア
にんにく	青森	えのき	福岡	鯖	ノルウェー
しょうが	熊本	白菜	長野	精白米	山形・福島



今月の給食から・・・



★4日「冬瓜入りフルーツヨーグルト」 町田産の冬瓜を角切りにしてシロップで煮たものを果物缶と合わせてヨーグルトで和えます。

★8日「重陽の節句」 菊の花を使った菊花和えとさつま芋ご飯を作ります。鯖はすりごま入りのごま味噌に漬け込んで焼きます。※重陽の節句は9日です。

★18日「食育の日」 お彼岸に合わせて2色(きなこ黒ごま)のおはぎを手作りします。

★28日「アッフルポテトパイ」 蒸してつぶしたさつま芋とりんごをジャンボ餃子の皮に包んで揚げた手作りデザートです。

給食メニューの紹介

アッフルポテトパイ



(材料 8個分)

・さつまいも 360g
・砂糖 大さじ5
・塩 少々
・りんご 小さめ半分
・ジャンボ餃子の皮または春巻きの皮 8枚
※砂糖はさつま芋の甘さで加減して下さい。



《作り方》

- ①さつま芋は皮をむいて2cm角に切ってゆでる。
- ②さつま芋がやわらかくなったらなめらかになるようつぶす。
- ③りんごは皮をむいていちよう切りにしレンジで600W4分程度加熱しておく。
- ④②が熱いうちに砂糖と③を加え混ぜ合わせる。
- ⑤④を8等分したものを皮に包む。
- ⑥フライパンで揚げ焼き(少な目の油)する。