



食育だより

岩国市立灘小学校
令和5年9月20日
(毎月19日は食育の日!)

2学期が始まり、2週間が経ちました。疲れが出てくる人もいないのでしょうか。毎日元気に過ごすためには、規則正しい生活リズムが大切です。朝ごはんや睡眠・休養など、生活リズムを整えるためのポイントをお伝えします。

元気に過ごすために 生活リズムをととのえよう



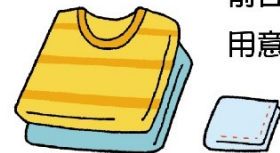
生活リズムをととのえるためには、早起き・早寝・朝ごはんを心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにします。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさせる原因になります。

早起き・早寝・朝ごはんをするためのポイント

電源オフ



朝、
太陽の光を
浴びる



前日のうちに
用意する

スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る2時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前日のうちにしておくこと、朝の時間に余裕が持てます。

行事食

今年は、9月29日が十五夜です。十五夜は中秋の名月とも言われます。この日は、お月見団子やすすき、里いもなどをお供えして、お月見をする習慣があります。

前日の28日の給食は、お月見献立です。けんちん汁に里いもが入ります。また、デザートはお月見団子です。給食でもお月見気分を味わってください。



給食レシピ紹介



※調味料の量や具材は
お好みで調整してください。

給食で人気のレシピを紹介します。ご家庭で作ってみませんか？

チキンチキンごぼう

9月21日(木)の給食で出ます！

材料(4人分)

- | | | |
|---------|-------|-----|
| ・鶏肉もも | 140g | |
| ・片栗粉 | 適量 | |
| ・ごぼう | 120g | |
| ・枝豆(むき) | 20g | |
| ・油 | 適量 | |
| ・しょうゆ | 大さじ1 | } ☆ |
| ・砂糖 | 小さじ4 | |
| ・みりん | 小さじ1弱 | |
| ・酒 | 大さじ1 | |

山口県で生まれた給食メニューです。
岩国市では、ごぼうの代わりにれんこんを使った
「チキンチキンれんこん」も人気です。

作り方

- ① 鶏肉を一口大に切り、片栗粉をまぶす。
- ② ごぼうを薄い斜め切りにする。(給食ではささがき)
- ③ 枝豆をゆでる。(冷凍の場合は解凍する)
- ④ 鶏肉とごぼうを油で揚げる。
- ⑤ ☆を煮詰めてたれを作る。
- ⑥ 揚げた鶏肉とごぼうに⑤を絡める。枝豆も入れる。



ひじきのマリネ

9月27日(水)の給食で出ます！

材料(4人分)

- | | | |
|----------|------|-----|
| ・干しひじき | 10g | |
| ・ハム | 30g | |
| ・大根 | 60g | |
| ・きゅうり | 30g | |
| ・プロセスチーズ | 20g | |
| ・サラダ油 | 小さじ1 | } ☆ |
| ・酢 | 小さじ2 | |
| ・砂糖 | 小さじ1 | |
| ・しょうゆ | 小さじ2 | |
| ・塩 | 少々 | |

ひじきがたくさんとれるサラダです。
チーズを入れることで、子どもたちも食べやすくなります。

作り方

- ① ひじきを水で戻す。
- ② ハムを短冊切り、大根を干切り、きゅうりを輪切りにする。
- ③ ☆を合わせてドレッシングを作る。
- ④ 材料と③を合わせ、5mm角のチーズを入れて混ぜる。