



給食食育だより

9月号

～学校給食を通して「食育」を考えよう～大田原市立西原小学校

令和4年8月30日発行

夏休みが終わりました。休み中に、早寝、早起き、朝ごはんなどの生活リズムが乱れてしまっている人もいるかもしれません。自分の生活をふりかえって、生活リズムをととのえましょう。

生活リズムのととのえ方

早起き、早寝をする

朝の光を浴びる

規則正しく食事をとる

日中は活動的に過ごす

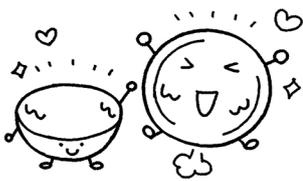


夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。

朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせてすることができます。

1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとること、1日のリズムがつくりやすくなります。

日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごす、夜によく眠ることができます。



みなさんは、食べ物の好ききらいがありますか？ わたしたちは、食べることで、命を保ったり活動したり成長したりしています。毎日を元気に過ごすためにも、好ききらいをしないで残さず食べるようにしましょう。

給食レシピ紹介 「どさんこ汁」

給食で人気メニューの1つです。「どさんこ」は、漢字で書くと「道産子」で、「北海道の人」や「北海道のもの」という意味があります。給食のどさんこ汁には、北海道の特産物であるじゃが芋やとうもろこし、バターなどが使われています。

材料（4人分）

- 豚肉・・・60g
- にんじん・・・20g（小1/4本）
- じゃが芋・・・150g（中1個）
- もやし・・・70g
- コーン缶・・・50g
- 乾燥わかめ・・・5g
- ねぎ・・・40g
- おろしにんにく・・・1g
- みそ・・・大さじ2
- だしの素・・・4g
- 油・・・小さじ1
- 無塩バター・・・20g
- ※有塩バターを使う場合には、みその量を控えめにしてください。
- 水・・・400mL

- ①野菜を洗い、にんじんはいちょう切り、じゃが芋は角切り、ねぎは小口切りにする。コーン缶は汁を切っておく。
- ②鍋に油をひいて、にんにくと豚肉を炒める。
- ③水を加え、だしの素とじゃが芋とにんじんを入れて煮る。
- ④じゃが芋が煮えたら、もやしととうもろこしを加える。
- ⑤みそで味を調え、わかめ、ねぎ、バターを加えたらできあがり。