



給食だより

令和7年度 9月号
那須烏山市学校給食センター
TEL: 88-2135
FAX: 88-0168

夏休みが終わり、新学期が始まりました。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、不調が起りやすくなりますが、これは生活リズムの乱れが原因と考えられます。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と食べること」、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、夜にぐっすりとお眠ることができ、生活リズムが整います。また、休みに室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。

早起き、早寝をする



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の動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



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時間周期に合わせることができます。

規則正しく食事をとる



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で、1日のリズムがくりやすくなります。

日中は活動的に過ごす

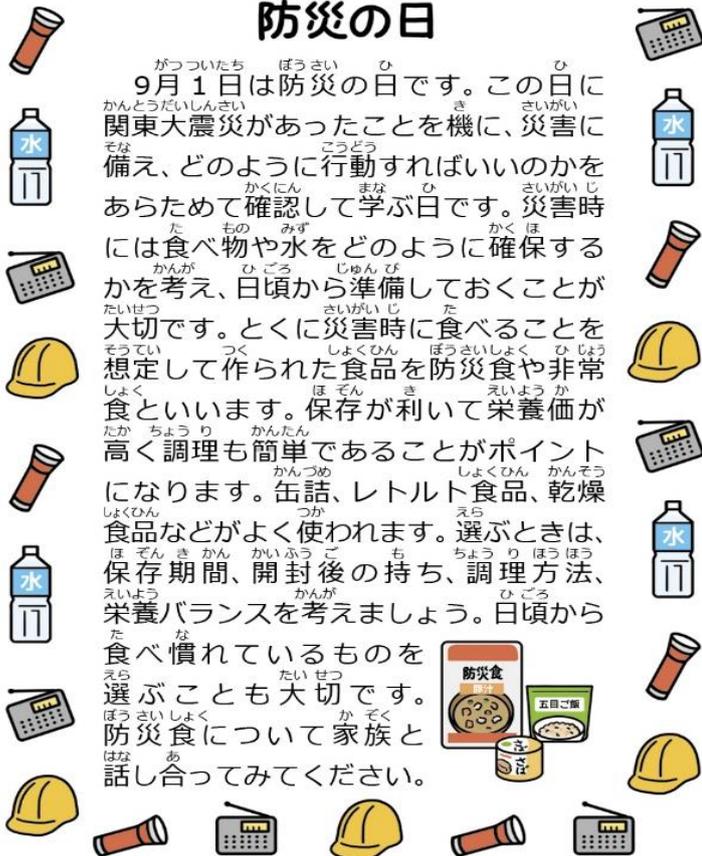


日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごす、夜によく眠ることができます。



防災の日

9月1日は防災の日です。この日に関東大震災があったことを機に、災害に備え、どのように行動すればいいのかをあらためて確認して学ぶ日です。災害時には食べ物や水をどのように確保するかを考え、日頃から準備しておくことが大切です。とくに災害時に食べることを想定して作られた食品を防災食や非常食といえます。保存が利いて栄養価が高く調理も簡単であることがポイントになります。缶詰、レトルト食品、乾燥食品などがよく使われます。選ぶときは、保存期間、開封後の持ち、調理方法、栄養バランスを考えましょう。日頃から食べ慣れているものを選ぶことも大切です。防災食について家族と話し合ってみてください。



水分補給も忘れずに！

作ってみよう！給食レシピ

豚肉のワイン風味焼き（4人分）

豚こま肉・・・200g サラダ油・・・3g（小さじ1）
たまねぎ・・・100g
★おろし生姜・・・2g（小さじ1/2）
★醤油・・・16g（小さじ2と2/3）
★赤ワイン・・・8g（小さじ1と1/2）
砂糖・・・1.6g（小さじ1/2）
パセリ・・・0.04gひとつまみくらい



- ★の調味料で豚肉を漬け込み、下味をつける。（30分以上が目安です）
- たまねぎは6mm幅くらいにスライスする。
- 油で①の豚肉を炒め、火が通ってきたらたまねぎを加える。
- ふたをして蒸し焼きにし、玉ねぎに火が通ったら砂糖をいれる。
- 全体の味をみて、仕上げにパセリを振り入れたら完成！

*たまねぎの水分で蒸し焼きにしますが、全体量が少なくうまく水気がでないときは、赤ワインを少量足して水分を補ってあげると良いです。（水だと味が薄まってしまうので、蒸発しやすい酒類がオススメです！）