

9月 給食・食育だより

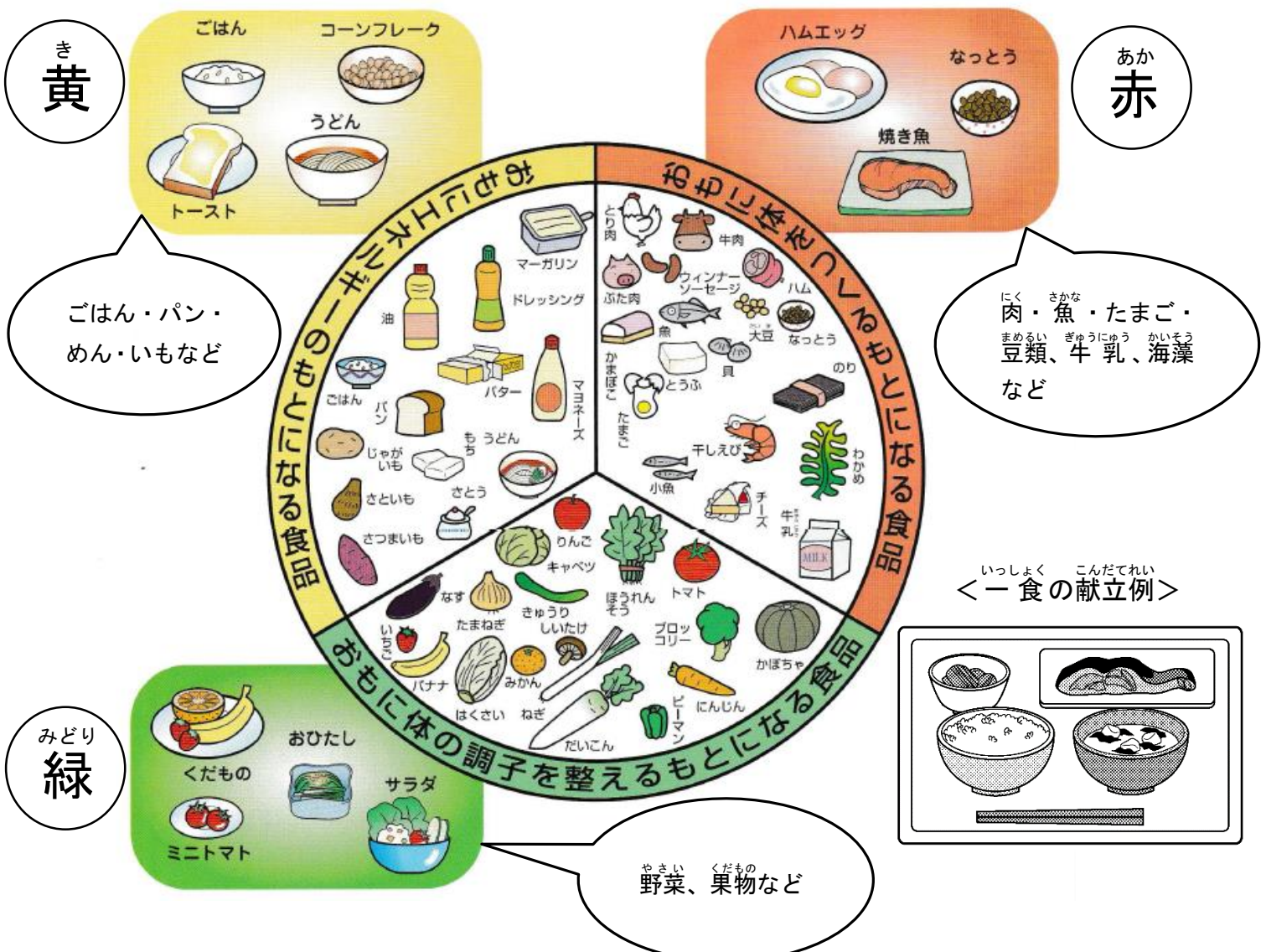
平成30年9月
熊本支援学校

にがつき はじ 二学期が始まりました。みなさんどのような夏休みを過ごしましたか？今年の夏は特に暑い日が多く、^{もうしょび}「猛暑日」という言葉を連日耳にしました。暑いと^{ことば}食欲がなくなる人もいますが、^{れんじつみ}しっかり三食^{あつ}食べて規則正しい生活をすることは^{あつ}体調を整えるのに大切なことです。二学期の始まりとともに、^{さんしょくた}生活リズムを整え、^{きそくただ}勉強や^{せいかつ}運動に^{たいちよう}集中できるように^{ととの}しましょう。

こんげつ きゅうしょく もくひょう
＜今月の給食の目標＞
た もの がくしゅう
食べ物について学習しよう

あか からだ きんにく ほね けつえき
赤：体（筋肉・骨・血液）をつくるもとになる食品
き エネルギーのもとになる食品
みどり からだ ちょうし ととの
緑：体の調子を整えるもとになる食品

3つの食品群をそろえて栄養 バランスのよい食事をしましょう





せいかつ ととの 生活リズムを整えよう



あさ
～朝ごはんでスイッチオン～

せいかつ みだ 生活リズム乱れていませんか？

にんげん ひかり おと おんど ぼしよ
人間は、光も音も温度もわからない場所
で生活をする、25時間周期で寝起きをす
るといわれています。しかし1日は24時間
です。この時間のずれを調整しているの
が、わたしたちの体の中にある「体内
時計」です。体内時計を正常に働かせる
ためには、

- ① 朝の決まった時間に太陽の光を浴びる
 - ② 昼間はなるべく外に出る機会を増やす
 - ③ 1日3回の食事を規則正しく食べる
- などが有効と言われています。

はやね はやお
早寝・早起き
あさ
朝ごはんを
しゅうかん
習慣にしましょう



おすすめレシピ カレー肉じゃが 9月18日の給食に登場します

食欲低下しがちなこの季節、カレー粉を活用しておいしく仕上げました♪

<材料> 4人分

ぶた肉(こま) 100g、じゃがいも中2個、にんじん小1本、たまねぎ中1個、水180cc
冷凍グリーンピース20g、干しいたけ1枚、ちぎりあげ(てんぷら)60g、酒小さじ1
油小さじ1、さとう小さじ4、塩ひとつまみ、濃口しょうゆ小さじ4、カレー粉小さじ1

<作り方>

- ① 干しいたけを水に戻し、スライスします。
- ② じゃがいもとにんじん、たまねぎを食べやすい大きさに切ります。
※てんぷらを使用する場合は、食べやすい大きさに切っておきます。
- ③ 油を鍋にしき、ぶた肉とカレー粉を一緒に炒め、酒も振り入れて風味を出します。
- ④ 更にとまねぎも加えて炒め、にんじんとしいたけ、じゃがいもも順に加えて炒めます。
- ⑤ 水(しいたけの戻し汁でも可)を加えて蓋をし、加熱します。
- ⑥ 具材が煮えたら、さとう、塩、しょうゆの順に入れて、味を整えます。
- ⑦ ちぎりあげ(てんぷら)とグリーンピースを入れひと煮立ちし、味がしみたら出来上がりです。
※こんにゃくを入れてもおいしいですよ♪