

「ぱくぱくだよい」

9月号



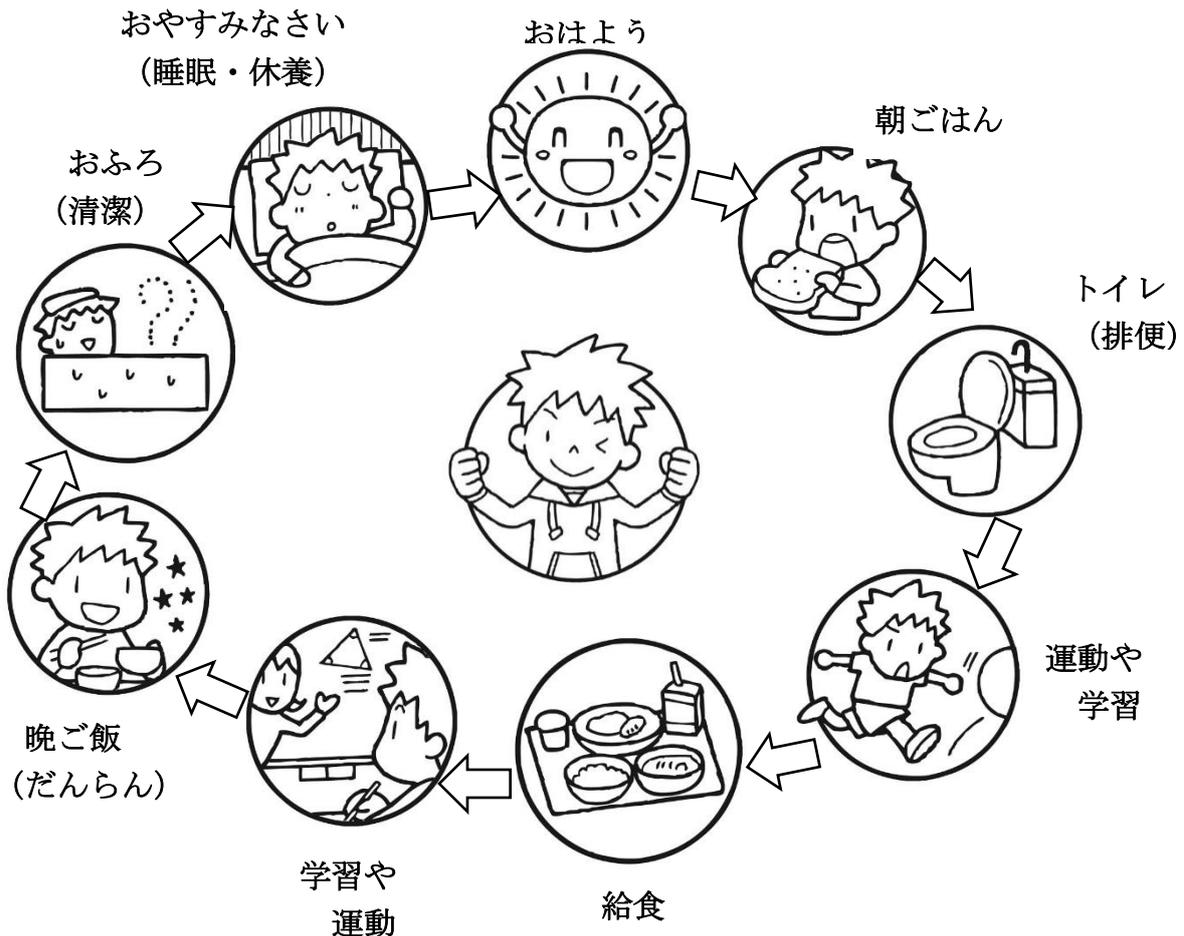
(令和2年9月1日)

例年になく短い夏休みに加え 40℃近い暑さが続き、心も体も気づかない疲労がたまっていないでしょうか。しっかりと栄養をとり、適度な運動に心がけ、休息睡眠を十分にとり、生活リズムを整えてもう少し続く暑さをのりきりましょう。

今月の給食目標

しっかり食べてしょうぶな体をつくろう

楽しく毎日を過ごすためには、運動、食事、睡眠のバランスが大切です。高等部のみなさんは現場実習が始まります。規則正しい生活をしていかないと実習を続けることができません。家族の協力も大切です。



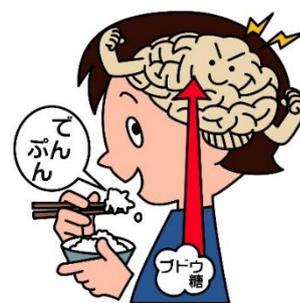
生活リズムを整えるためには

1 まずは、十分に眠ること。

日本人は、世界の中でも睡眠時間が短いと言われています。大人がまず寝ましょう。家族みんなで夜型にならないように気をつけましょう。

2 朝食はしっかり食べましょう。

私たちの「脳」は、大変な食いしん坊で、体重の2%の重さしかなのに、全エネルギーの18%ものエネルギーを使っています。唯一の栄養であるブドウ糖を、ふだんは肝臓からもらっています。しかし、肝臓には約12時間分のたくわえしかありません。夜の7時に夕ごはんを食べるとすると、朝の7時にはたくわえがなくなります。なぜなら、脳は寝ている間も呼吸をしたり、寝苦しくないように体を動かしたりと休む間もなく働いているからです。ですから、もし朝ごはんを食べないと、給食まで17時間もあるので脳は、完全にエネルギー不足です。脳が栄養不足になると次のようなこととなります。これでは、1日が楽しくありません。



おなかがへって元気が出ない。



頭がぼーっとして勉強に集中できない。



意味もなくイライラする。

9月の給食の献立から

あじのトマトソースかけ

(材料 4人分)

あじ切り身	4切れ
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	小さじ2
オリーブ油	小さじ2
トマト	100g(1/2個)
たまねぎ	100g(1/2個)
セロリ	50g(1/2本)
ピーマン	30g(1個)
ズッキーニ	50g(1/2本)
にんにく	少々
オリーブ油	小さじ1
ケチャップ	大さじ2
塩	少々
こしょう	少々

(作り方)

- ① 塩・こしょう・小麦粉をまぶしたあじをフライパンにオリーブ油を熱して焼く。
- ② トマトは湯むきし、1cmくらいの角に切る。たまねぎ・ピーマン・ズッキーニは1cmくらいの角に切る。セロリ・にんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンに、オリーブ油を熱して、にんにく、セロリを入れて炒め、たまねぎ、ピーマン、ズッキーニ、トマトの順に入れてさらに炒める。野菜に火が通ったら、ケチャップ、塩、こしょうで味つけをして、トマトソースの出来上がり。
- ④ お皿に盛り付けたあじにトマトソースをかける。