

「ぱくぱくだより」

9月号



(令和3年9月1日)

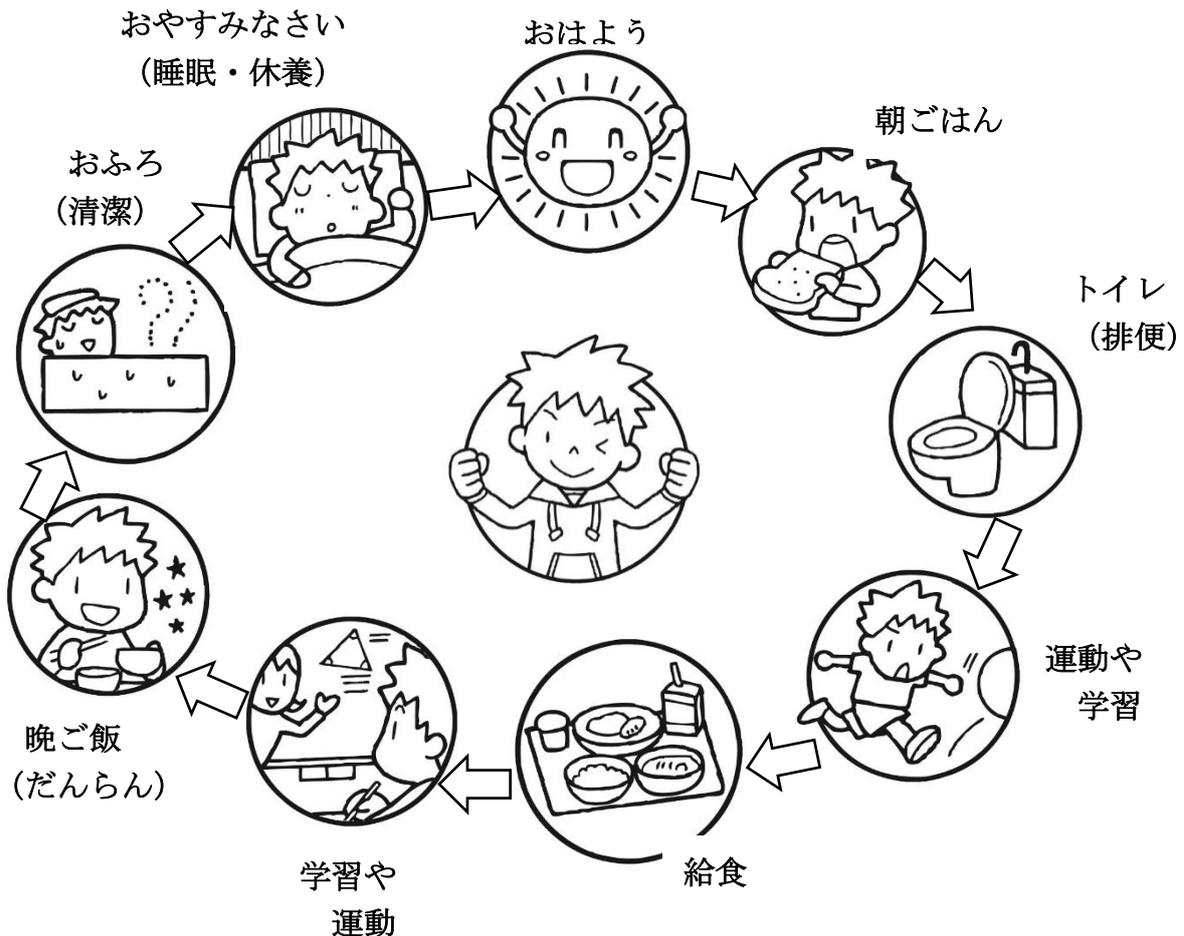
今年の夏は、オリンピックがありテレビでの観戦時間が長く、コロナ禍でもあることから屋外に出ることも少なかったのではないのでしょうか。

2学期が始まりましたよ。適度な運動に心がけ、休息睡眠を十分にとり、まずは生活リズムを整えていきましょう。

今月の給食目標

しっかり食べてじ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。



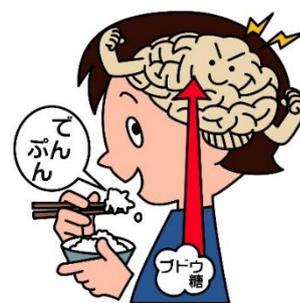
生活リズムを整えるためには

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%の重さしかないのに、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『給食献立』から

トマトとたまごのスープ

(材料 4人分)

ベーコン	30g
サラダ油	少々
たまねぎ	100g (1/2個)
トマト大	200g (1個)
にんじん	50g (1/4本)
コンソメスープの素	1個
水	600CC
水溶き片栗粉	大さじ1
(小さじ1の片栗粉を 大さじ1の水で溶いておく)	
たまご	2個
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1
細ねぎまたは、パセリ	少々

(作り方)

- ① たまねぎは、5mmくらいのくし切り。トマトは、横半分に分けて、種を除き1cm程度の角切り。にんじんは、細めの千切りにしておく。
- ② 5mm幅くらいに切ったベーコンを熱した鍋にサラダ油を入れて炒める。次に①の野菜も入れて炒める。
- ③ ②に塩こしょうをして、水とコンソメスープの素を入れて煮ていく、アクがでたら取る。
- ④ ③が煮えたら、水溶き片栗粉を入れてよく混ぜて、たまご2個を割り箸でよくかき混ぜほぐして、沸騰したスープの中に回し入れる。箸でゆっくり混ぜてたまごを散らす。
- ⑤ しょうゆと小口切りにした細ねぎかパセリを入れる。
※ 冷やしてもさっぱりとしておいしいです。トマトの皮が気に入れば湯むきしてください。レタスを入れてもよいです。スープにするとたくさん野菜が食べられます。