

「ぽくぽくだより」

9月号

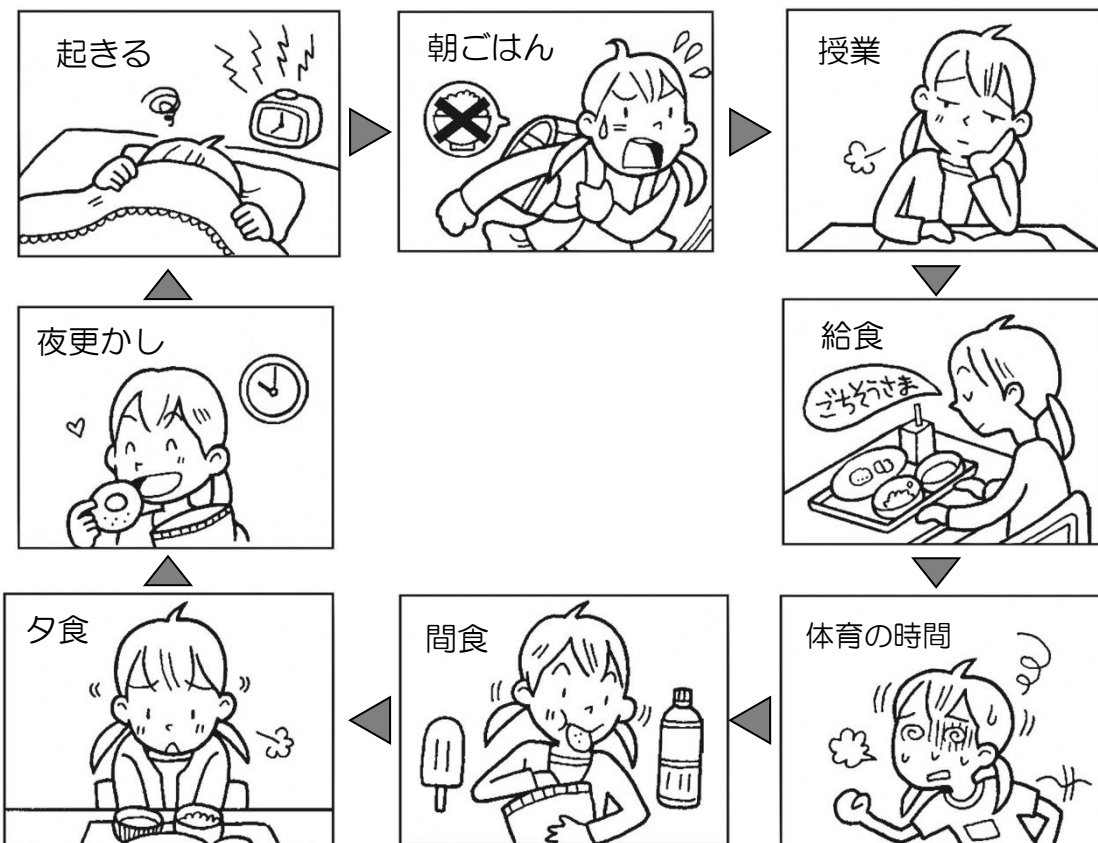
(令和4年9月1日)

今年の夏休みも暑い日が続き、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

こんな生活パターンになっていませんか？



夏休みが終わりましたが、上のイラストのような生活リズムになっている人はいませんか？しっかりと勉強して、運動するためには、生活リズムを整えることが大切です。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて過ごしてみましょう。

☆生活リズムをととのえるポイント☆

早寝



早起き



朝ごはん



わたしたちは、太陽がのぼると目覚めて活動的になり、太陽が沈むと体を休めるという体のリズムをもっています。このリズムは、夜ふかしや朝ごはんぬきなどで乱れてしまいます。それを防ぐために早起きして、朝の光を浴び、朝ごはんを食べて、早く寝るようにしましょう。



給食のレシピ 9月30日の給食より

ごまじゃこごはん

(作り方)

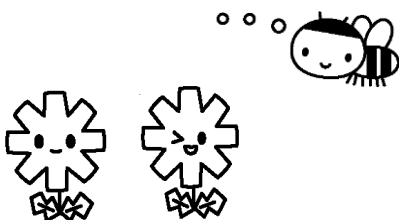


モグモグ
モグモグ

(材料 4人分)

ごはん	4人分	
しらす干し	40g	
ごま油	適量	
酒	小さじ1	
大豆(乾燥)	25g	
A {	砂糖	小さじ1/2
	しょうゆ	小さじ2
	みりん	小さじ1/2
ごま	小さじ1	

- ① 大豆を柔らかくなるまで煮る。
※煮汁は残しておく。
- ② ごまはフライパンで香ばしくなるまで炒る。
- ③ しらす干しはごま油で香ばしくなるまで炒める。炒めている途中に酒を加えて、しらす干しの臭みをとるようにする。
- ④ ①のゆでた大豆にAを加えて味をつける。
※大豆の煮汁を加えて、水分を調整しながら煮込む。
- ⑤ ごはんに、②～④を加えて混ぜる。



☆ひと言メモ☆

しらす干しや大豆が入ることで栄養満点のごはんになります。子どもたちの好きな味付けで暑い季節でもごはんをもりもり食べることができます！