

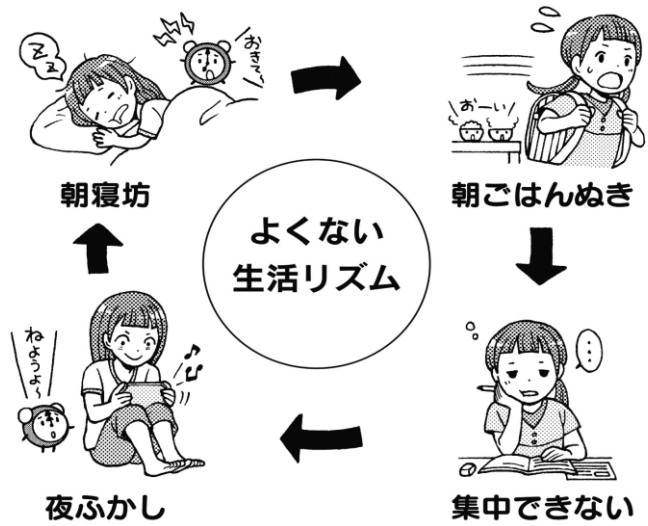
給食だより 9月号

令和5年9月1日
和光市立第三小学校
毎月19日は「食育の日」です!!

夏休みが終わり、2学期が始まりましたが、まだまだ暑い日が続いています。9月は夏の疲れが出て、体調をくずしやすい時期でもあります。「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムをしっかりととのえて、元気に残暑を乗り切りましょう。



夏休み明けの生活リズムをととのえよう!!



夜遅くまで起きていると、睡眠不足になり、翌日の朝、眠くてなかなか起きられません。朝起きるのが遅くなると時間がなかつたり、食欲がわかなくなつたりして、朝ごはんを食べられかもしれません。すると、午前中は頭がぼんやり、体もだるくて集中できません。

体は体内時計という機能があり、24時間よりも少し長い時間を刻んでいます。体内時計を24時間に調整するためには朝に太陽の光を浴びて、朝ごはんをはじめ、規則正しく3食を食べ、昼間は外で活動し、夜は早く寝ることが大切です。

生活リズムをととのえるには 朝の光を浴びる



早起きして朝の光を浴びると、体内時計がリセットされて、24時間の周期に調整されます。すると「朝は目が覚めて、夜は眠る」というリズムがととのいます。

生活リズムをととのえるには 朝ごはんを食べる



起きた時は、エネルギーが不足した状態です。朝ごはんを食べると、エネルギーが補給され、体温が上がり、血流もよくなり、胃腸も働き、元気に1日を始められます。

秋の年中行事 ～月見は2回～



月見は、月見だんごやさといも、豆や栗を供えて、すすきを飾り、月の美しさを楽しむ行事です。十五夜と十三夜の2回あり、両方行うのが習わしになっています。今年の十五夜は9月29日、十三夜は10月27日です。

給食では、十五夜にちなんで、9月29日に「お月見団子汁」を作ります。年に1度しか登場しないみなさんに人気のメニューですので、楽しみにしててくださいね。



何が違うの？消費期限と賞味期限？

消費期限は「安全に食べられる期限」のこと。サンドイッチや肉など、傷みやすい食品に表示され、過ぎたら食べない方がよい期限です。

賞味期限は「おいしい食べられる期限」のこと。スナック菓子やペットボトル飲料などの傷みにくい食品に表示されていて、過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではない期限です。

ただし、一度開けてしまった食品は、期限に関係なく早めに食べるようにしましょう。



クイズ

□にあてはまる漢字は①、②、③のうちどれかな？

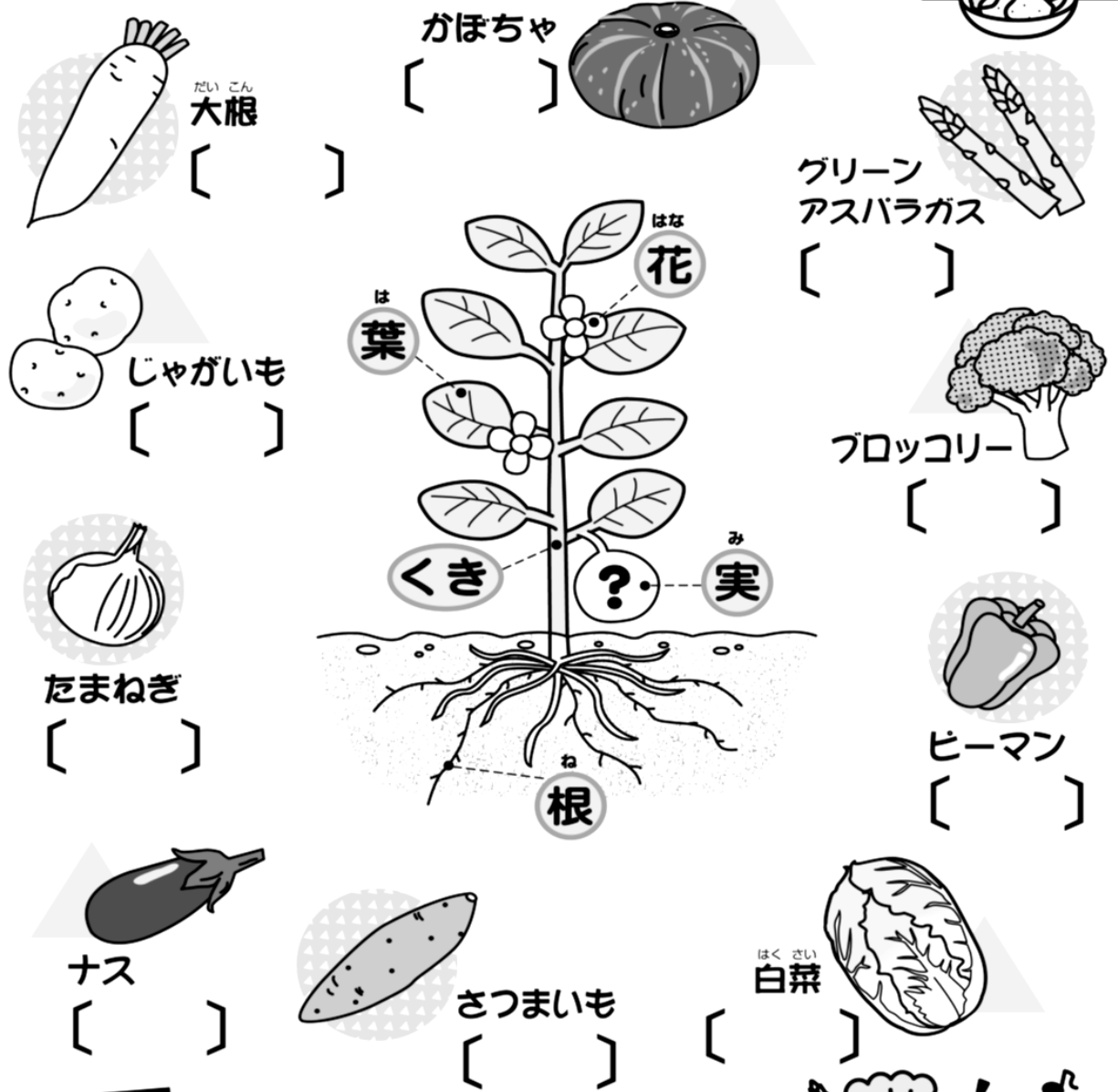
A. 太刀□ B. 柳葉□ C. 秋刀□

①心 ②魚 ③剣

答えは次のページの右下にあります。チェックしてくださいね。

食べているのはどこ? クイズ

わたしがふだん食べている野菜は、植物のどの部分なのか知っていますか?
下の絵の野菜は、葉・花・くき・実・根のうち、どの部分なのかを考えて、〔 〕
に書きましょう。



こたえ
大根…根 かぼちゃ…実 グリーンアスパラガス…くき ブロccoli…花
(つぼみの部分) ピーマン…実 白菜…葉 さつまいも…根 ナス…実
たまねぎ…葉 (葉のつけねの部分) ジャがいも…くき (地下のくきの部分)

9月の献立より 給食レシピ作ってみませんか?

プルコギ

プルコギは韓国の代表的な肉料理ですが、手軽に作れて、野菜もたっぷり食べられるスタミナ満点の一品です。コチュジャンのピリッとした辛さが食欲をそそります。ごはんの上のにせて丼ぶりにしたり、焼きそばやうどんにからめてもおいしいですよ♪おうちにある具材でアレンジ可能です。ぜひご家庭でも作ってみてくださいね。



<材料> 5人分

- ★ぶた肉 (小間切れ) ……300g
- ★酒 (ぶた肉下味) ……大さじ1杯
- ★濃口しょうゆ (ぶた肉下味) ……小さじ2杯
- ★玉ねぎ ……1個 (240g程度)
- ★にんじん ……2/3本 (100g程度)
- ★もやし ……120g
- ★にら ……50g
- ★しょうが ……1かけ (6g)
- ★にんにく ……1かけ (5g)
- ☆油 ……小さじ2杯
- ☆三温糖 ……大さじ1・1/2杯
- ☆本みりん ……小さじ2杯
- ☆濃口しょうゆ ……大さじ1・2/3杯
- ☆コチュジャン ……小さじ1/2杯
- ☆食塩 ……少々
- ☆片栗粉 ……小さじ2・1/2杯
(片栗粉を溶く水 ……大さじ1杯)

<作り方>

- ①材料は次のように準備します。
ぶた肉 (★の調味料: 酒・濃口しょうゆで下味をつける) 玉ねぎ (スライス)
にんじん (せん切り) にら (2cmの長さに切る) しょうが・にんにく (みじん切り)
- ②フライパンを熱し、油をひいたら、しょうがとにんにくを入れ、香りが出るまで炒めます。
次に下味をつけたぶた肉を入れ、肉の色が変わるまで炒めます。にんじん→玉ねぎ→もやしの順に加え炒めます。材料に火が通ったら、調味料 (三温糖・本みりん・濃口しょうゆ・コチュジャン) を加え、味つけします。
※辛いのが苦手な人は、コチュジャンの量を控えてください。
※味を見て、塩分が足りないようなら食塩を一つまみ程度加えます。
- ③分量の水 (大さじ1杯) で片栗粉を溶き、水溶き片栗粉を作ります。
- ④にらを加えたら、③の水溶き片栗粉を加え、とろみがつくまでしっかり加熱したら、出来上がりです。