



令和2年9月食育だより

いただきます



会津若松学校給食センター

夏休みが終わって9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。夏の疲れからか、体調を崩す子どももいます。2学期始まったばかりですが、早く学校生活に慣れていけるよう、十分な睡眠と規則正しい食事の生活習慣を身に付けてほしいと思います。

体内時計を正常に動かしましょう!

わたしたちの体には一日周期でリズムを刻む「体内時計」と

呼ばれる機能があります。体内時計は24時より少し長いので、

毎日リセットする必要があります。体内時計を正常に動かせる

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友人や家族と一緒に食事や運動、勉強をする。

(社会の生活リズムに合わせる)

④1日3回の食事を規則正しくとる。などが有効といわれて

います。



体内時計を正常にし、生活リズムを整えるために…チェックしよう!!

- 毎日、朝ごはんを食べる。
- 早起きをして、朝の光を浴びる。
- 毎日、ほぼ決まった時間に起きる。
- 1日3食を、決まった時間に食べる。
- 日中は、できるだけたくさん光を浴びる。

- 夜は、あまり明るい光を浴びないようにする。
- 寝る前までテレビを見ることや、パソコンや携帯電話、スマホなどを使用したりしないようにする。
- 寝る時は、部屋を真っ暗にして眠る。

☑チェックできなかったところが、生活を見直す部分です。早目に改善して、生活リズムを整えましょう!!

スポーツの秋です!

激しいスポーツをしている人
鉄不足に注意!!



貧血にならないよう気をつけよう

毎日激しいスポーツをしていると、体に酸素を運ぶ役割をする赤血球が壊れる量が多くなり、貧血になりやすい場合があります。特にスポーツをしている人は食事で鉄分をしっかりととれるよう工夫するとよいです。

鉄分の多い食べ物



ほうれん草、小松菜、大根葉など

マグロ、カツオ、赤身の魚、あさりなどの貝類

牛肉やレバーなどや納豆、厚揚げなど

つくってみよう!給食の献立

ドライカレー・・・鉄分が0.8 mg摂取できます。

材料(5人分)

豚ひき肉・・・100g
 焼き豆腐(木綿豆腐でも可)・・・70g
 玉ねぎ・・・150g
 にんじん・・・50g
 ピーマン・・・15g
 パン粉・・・10g
 おろしにんにく、おろししょうが・少々
 濃口しょうゆ・・・小さじ1
 ケチャップ・・・大さじ1と小さじ1
 ウスターソース・・・大さじ1
 カレー粉・・・小さじ1
 炒め油・・・小さじ1
 塩・こしょう少々

作り方

- ① 玉ねぎ、人参、ピーマンは荒くみじん切りにする。焼き豆腐はくずしておく。
 - ② フライパンに炒め油を入れて、豚ひき肉、玉ねぎ、にんじんを炒める。にんにくに火が通ったら、焼き豆腐を加え炒める。
 - ③ ②にパン粉、調味料、ピーマンを加えて加熱する。
- ※豚肉だけでなく、焼き豆腐がはいることによって口当たりが柔らかく、栄養価もアップします。給食では辛みを控えていますので、ご家庭ではカレー粉の量を調節してください。



疲労回復献立です!
炒めるだけでおいしく食べられます!!

9月4日に実施した献立です。暑い時期や食欲のない時にオススメです。豚肉と大豆製品でたんぱく質とビタミンB1が多く摂取できます。ビタミンB1は疲労回復に役立つ栄養といわれていますが、玉ねぎやにんにくなどと一緒に食べるとより効果的だそうです。ぜひお試しください。