



食育だより

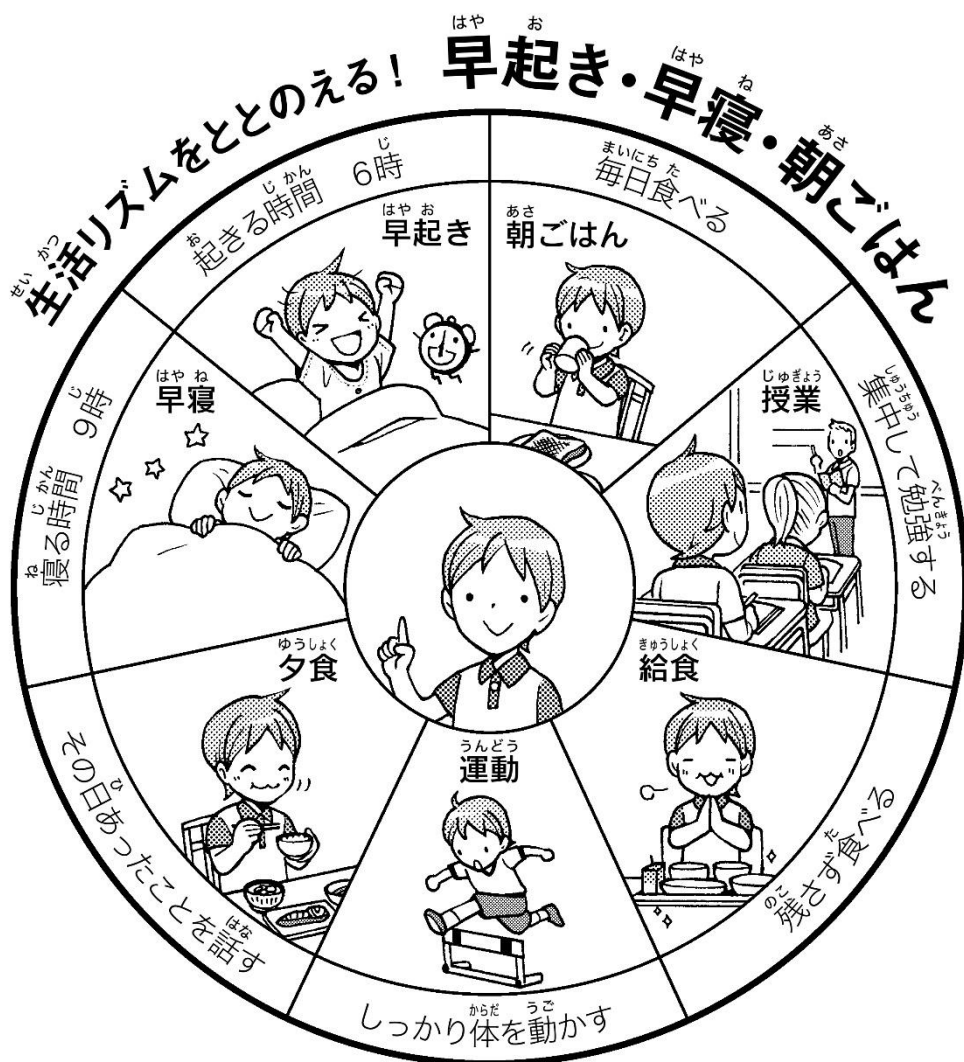
むつみちゅうぶしょうがっこう
六ツ美中部小学校

えいようきょうゆ さかもとふみよ
栄養教諭 坂本文代

だいごう
第5号

2学期が始まりましたが、まだまだ蒸し暑い日が続いています。休み明けは、頭痛や腹痛、だるい、イライラする、やる気が出ないなど、心身ともに不調を感じる人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや夏の疲れが主な原因として考えられ、改善するには食事と睡眠がカギとなります。

生活リズムを整えよう



早起き

早起きをして朝の光を浴びると、体内時計がきちんと働き、24時間の周期に調整されます。

朝ごはん

朝ごはんは、元気に1日をスタートするために、とても大切な食事です。栄養バランスよく食べるようにしましょう。

早寝

睡眠中には、成長ホルモンなどの分泌や記憶の整理などが行われます。夜遅くまで起きていると睡眠不足になり、翌日の体調にも影響します。



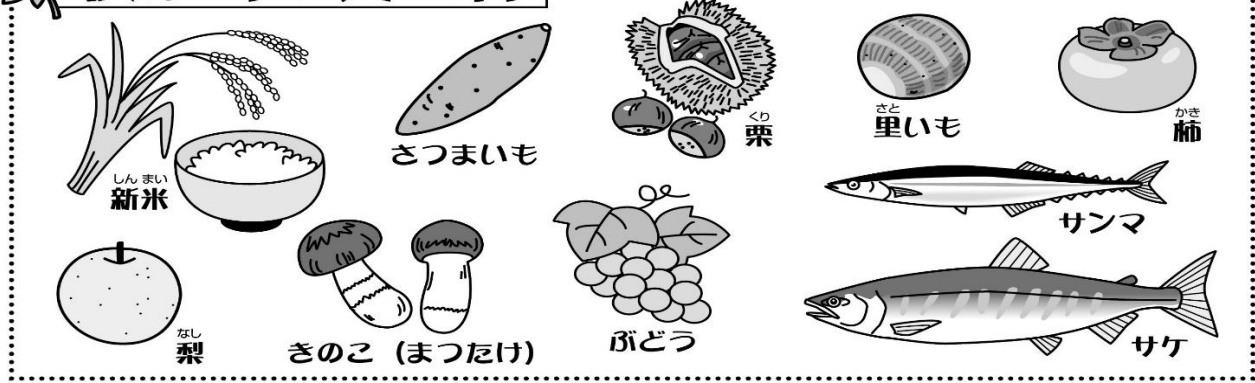
旬の食べ物を味わいましょう

野菜や果物などの農作物、魚介類には、たくさんとれて、おいしく栄養豊富な「旬」の時期があります。現在では、栽培や養殖などの技術が向上するとともに、外国からの輸入によって、1年中お店に並ぶものも多くあります。

しかし、地域でとれた旬のものを食べることは、体に良いだけでなく、地球環境を守ることもつながります。ぜひ、旬の食べ物を味わいましょう。

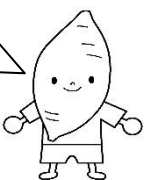


秋が旬の食べ物



作ってみよう！給食メニュー

秋が旬のさつまいもを使ったメニューだよ！



レバーとさつまいものアーモンドあえ

☆材料 (4人分) ☆	☆作り方☆
とりレバー..... 100g	① レバーは一口サイズに切り、流水でよく洗った後、さっとゆでる。
おろししょうが (下味用)..... 少々	② レバーの水気を切った後、おろししょうがとしょうゆで下味をつけ、片栗粉をまぶす。
しょうゆ (下味用)..... 少々	③ さつまいもは2cmの角切りにし、水にさらした後、水気を切る。
片栗粉..... 適量	④ Aの調味料を鍋に入れて煮る。
さつまいも..... 130g	⑤ ②と③を油で揚げ、④とアーモンドをあえる。
スライスアーモンド..... 30g	
A { さとう..... 大さじ1.5	
みりん..... 大さじ1	
しょうゆ..... 大さじ1	
酒..... 大さじ1	