

給食・食育だより

発行責任者 校長 荒井 孝祐
文責 栄養技師 石森 朱莉

若葉が茂り、さわやかな風が吹く季節となりました。長引く臨時休校により、生活リズムが乱れていたりストレスがたまったりしていませんか？ 十分な睡眠をとり、栄養バランスのよい食事を毎日きちんと食べて、体調を管理しましょう。

できていますか？

早寝・早起き・朝ごはん



早寝 🌙 1日8～10時間寝るように心がけよう！

睡眠は、**疲れを取ったり、体を成長**させたりします。睡眠不足にならないように、スマホ・ゲーム・テレビは時間を決めて使う・見るようにしましょう。(矢吹町では水曜日をノーマディアデーの実践日としています。) また、眠る2時間前くらい前までにぬるめの湯にゆっくりとつかると、寝つきやすく、睡眠の質がよくなります。

早起き ☀️ 朝起きたら日の光を浴びよう！

日の光を感じると覚醒を促すホルモンのセロトニンが分泌され、**すっきりとした目覚めや、集中力の向上**につながります。また、セロトニンはメラトニンという睡眠を促すホルモンの材料となり、夜ぐっすり眠ることにもつながります。

朝ごはん 🍷 脳・体・おなかのスイッチを押そう！

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために朝食をとりましょう。規則正しく**1日3食**の食事をとると、体内時計が正常に働くとされています。

〈 家族で声をかけ合いながら実践して、毎日元気で健康に過ごしましょう。 〉

矢吹中学校の給食レシピを紹介します！

ポータルサイトでは「作ってみよう お家でできる給食・かんたんレシピ」を紹介しましたが、今回は矢吹中学校の給食レシピを紹介します。少し手間のかかる料理ですが、自分で作った料理は、きっとおいしく感じられます。気をつけて、作ってみてください。そして作ってみた感想を聞かせてもらえると嬉しいです。

ぎせい豆腐 だれにでも食べやすく、栄養のバランスに優れています。お弁当のおかずにも、おすすめです！

材料〈4人分〉

木綿豆腐	1/2丁	} A
鶏ひき肉	160g	
人参	1/2本	
にら	5～6本	
卵	2個	
しょうゆ	大さじ1	
みりん	小さじ1	
砂糖	小さじ1	
だし汁	小さじ1	
サラダ油	少々	

作り方

- ① 木綿豆腐は水を切っておく。
- ② 人参は千切り、にらは1～2cmに切っておく。
- ③ サラダ油を引いたフライパンで鶏ひき肉を炒め、火が通ったら人参を入れ、Aの調味料で味付けする。
- ④ ボールに豆腐をくずし、卵とにら、③を入れ、よく混ぜる。
- ⑤ オープンの鉄板にクッキングシートを敷き、④を平らにのばし、180度で焼き目がつくまで焼く。(15分くらい)
- ⑥ 焼き上がったら、食べやすい大きさに切る。
※ 鉄板が大きい場合は、半分の広さにのばしてください。
※ 卵焼き器で何回かに分けて焼いてもできます。



〈学校給食食材放射能検査のお知らせ〉

4月の「給食1食分丸ごと検査」、「主要食材前日検査」の検査結果は、全てN.D.(検出限界値未満)でした。これらの検査結果は、矢吹町のホームページに公表されていますのでご覧ください。