

がつごう しょくいく 9月号 食育だより



夏休みが終わり、2学期が始まりました。どんな夏休みを過ごしましたか？早く学校のリズムを取り戻して、2学期も毎日元気に学校に来られるように、一度、生活習慣を見直してみましょう。



せいかつ ととの 生活リズムを整えよう！

<p>はやね 早寝</p>	<p>はやお 早起き</p>	<p>あさ 朝ごはん</p>
<p>つかれをとり、体を成長させるために夜は早く寝て、十分なすいみんをとろう。</p>	<p>朝の光を浴びると、脳や体が目覚め、1日の活動を元気にスタートできるよ。</p>	<p>朝起きたときは、体はエネルギー不足。朝ごはんはエネルギーチャージをしよう。</p>

生活リズムを整えるためには、早寝・早起き・朝ごはんを守ることが大切です。夏休み中は、ついゲームをしすぎたりして、夜更かしをしていませんか？夜更かしをすると、朝起きられずに、時間がなくて朝ごはんが食べられなくなったりしてしまいます。毎日元気に過ごすために、早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。

☆簡単お月見だんご☆

9/29はお月見の日！

○材料(4人分)

・白玉粉 150g ・絹ごし豆腐 180g ・きなこ砂糖 適量

○作り方

- ①キッチンペーパーなどで、絹ごし豆腐の水分を切っておく。
- ②ボウルに白玉粉と豆腐を入れ、耳たぶくらいのやわらかさになるまでよくもみ、一口だいに丸める。
- ③ふっとうしたお湯のなかに②を入れて、団子がうかんできたら冷水にとる。
- ④③を冷水から取り出し、きなこ砂糖をまぶしたら、完成！



5・6年生が家庭科の授業で作った団子のレシピ！豆腐を加えることによって、団子がやわらかくなって、おいしいです♪

きゅうしょく しょうかい 給食レシピ紹介

○材料(4人分)

- ・豚肉 180g
- ・玉ねぎ 80g
- ・ぶなしめじ 20g
- ・しょうが 少々
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・さとう 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・酒 小さじ1
- ・片栗粉 適量
- ・サラダ油 適量
- ・水 大さじ1

— 豚肉丼の具 —

○作り方

- ①フライパンにサラダ油をしき、豚肉、しょうが、酒を入れていためる。
- ②玉ねぎ、ぶなしめじを入れてしんなりするまで、よくいためる。
- ③水、こいくちしょうゆ、さとう、みりんを入れて、よくからめる。
- ④片栗粉を水でとき、とろみをつけて完成！



豚肉丼は、ボリューム満点でご飯がよく進むメニューです！また、豚肉には疲労回復の効果があるので、まだ暑さが残る時期にもぴったりです。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください！