



# 食育だより ~9月号~

令和5年8月31日(木)

No.5

山湯小学校

まだまだ暑い日が続きます。長い夏休みで、生活が不規則になってしまった人もいます。早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。

こんげつの給食のめあて

## 正しくはいぜんをしよう



毎月19日は  
**食育の日**

### 食器をきれいに並べて食べよう!

#### 基本の配膳

おかずは奥に置く。皿の上の料理の盛り付けは献立によっても違うのでサンプルケースや配膳図で確認する。



汁物や牛乳などは右側にまとめておくとうい。

主食のご飯は左側に置く。

はしの先はご飯の方(左)に向け、きちんとそろえて置く。

### 上手に配膳しよう



1人分の量を確認して、お汁などは、底をよくかき混ぜて、臭がかたよらないように、きれいにも盛り付けましょう。

食器の並べ方や料理の位置は、右利きの人を基準に食べやすいように、また作った料理も一番きれいに見えるように考えられています。給食でもご飯茶わんや汁物のおわん、おかずの皿やはしの位置などに気をつけて食べるようにしましょう。



## 大切ですよ朝ごはん!

### 朝ごはんを食べてめざましスイッチを入れよう!

#### 朝ごはんは体のめざまし時計

#### 3つのスイッチが入る朝ごはんを食べよう!

おやすみモード

かつどうモード



脳のめざましスイッチ



体のめざましスイッチ



おなかすっきりスイッチ



あさ 朝ごはんを  
しっかり食べて!



せい かつ

生活リズム

と もど を取り戻そう!



あさ 朝ごはんは、ごぜんちゆう げんき す たいせつ 翌日の学校の準備などは前日のう  
やす 休んでいた脳や ね あいだ 体 を目覚めさせる役割りも持っています。

### あさ 朝ごはんをおいしく食べるには?

ね まえ 寝る前に、お菓子やアイス、ジュースなどを食べたり、飲んだりしないようにする。



よくじつ かつこう じゆんび ぜんじつ 翌日の学校の準備などは前日のうちに済ませ、朝の時間にゆとりをもたせる。



はや お 早起きの習慣をつけて毎日、決まった時間に食べる。夜ふかしをしない。



※早寝早起きをして、目覚めたときに軽い空腹感があると朝ごはんが楽しみになり、おいしく食べることができるようになります。

### あさ 朝ごはんをきちんと食べないと...

たいおん ひく じやうたい つづ げんき かつ 体温が低い状態が続く、元気に活動できない。



のう 脳のはたらきがにぶくなり、授業などに集中できない。



えいよう 栄養バランスが崩れ、おやつを食べすぎなどによる太りすぎにもつながらやすい。



あさ 朝ごはんをおいしく食べるには、はやね はやお 家族みんなでまいにち 毎日食べよう!

### ～9月の給食の献立から～



## じゃがいものきんぴら

<材料>		(4人分)	g
	豚肉		80g
A	じゃがいも		280g
	揚げ油		適宜
	食塩		0.8g
	にんじん		60g
	ごぼう		40g
	さやいんげん		40g
	つきこんにやく		60g
	油	小さじ1	
	三温糖	小さじ1強	
B	しょうゆ	大さじ1強	
	みりん	小さじ1強	
	ラー油	少々	
	白いりごま	小さじ1	

### <作り方>

- 1 じゃがいもは拍子切り、豚肉は細切り、にんじん・ごぼうは千切り、さやいんげんは2cmに切る。
- 2 A じゃがいもを油で揚げ、塩をふる。
- 3 さやいんげんをゆでる。
- 4 油で豚肉、にんじん、ごぼうの順で炒め、こんにやくを入れたらBの調味料で味を調える。
- 5 最後に揚げたじゃがいもとさやいんげん、ごまを入れる。

※ 調味料は、ご家庭で適宜加減してください。