



食育だより

広島市立特別支援学校

令和元年

9月号



令和元年 9月 6日

長かった夏休みが終わり、学校にも活気が戻ってきました。
まだまだ暑い日が続く、夏の疲れが出やすい時期です。生活のリズムを整えて元気に毎日を過ごしましょう。

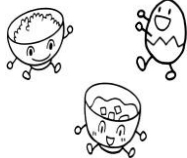


生活リズムを整えよう！



私たちの体は、昼と夜の一定のリズムで活動しています。食事や睡眠もこのリズムの一つです。特に朝ごはんには、眠っていた体を目覚めさせて休息モードから活動モードへ切りかえ、生活リズムを整えるとても大切なはたらきがあります。

一日のスタートは
朝ごはんから！



<体のスイッチ>



食べることで睡眠中に下がった体温が上がり、血流がよくなるので体が元気に動き出します。

<おなかのスイッチ>



胃の中に食べ物が入ってくことで、腸が刺激されて、ぜん動運動を起こし、排便を促します。

<脳のスイッチ>



脳は睡眠中も動いているので、朝起きた時はエネルギーが不足しています。ごはんやパンに含まれる炭水化物は、脳のエネルギー源になります。

おしえます!

給食のひ・み・つ

～かんたん ♪ おいしく ♪ 健康に ♪～



学校給食のおいしさのひみつや、調理の工夫を紹介します！
ご家庭でも、ぜひお役立てください。

合わせ酢

給食では酢の物に、手作りの合わせ酢を使っています。暑い時や食欲のない時に野菜をさっぱりとおいしく食べることができます。

基本の合わせ酢

酢	大さじ3
さとう	大さじ3
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1

甘 酢

酢	大さじ3
さとう	大さじ4
塩	小さじ1

ごま 酢

酢	大さじ3
さとう	大さじ3
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1
すりごま	大さじ3

☆ ここがPOINT ☆

調味料の配合や使用する材料を変えると、いろいろな酢の物にアレンジすることができます。



給食レシピ

<材料4人分>

ちくわ	1本
ちりめんいりこ	大さじ1
(乾) わかめ	大さじ1/2
キャベツ	2枚
きゅうり	1本
塩	少々
酢	大さじ1・1/2
さとう	大さじ2
塩	小さじ1/2
白いりごま	大さじ1

<甘酢あえ>

<作り方>

- ちくわ…半月切り
わかめ…水でもどす
キャベツ…せん切り
ゆでて冷ます
きゅうり…輪切り
塩をふる
- 〔内の調味料で合わせ酢を作る。〕
- 材料を②の合わせ酢と白いりごまで和える。

