

きゅうしょくだより

令和2年度桑折町学校給食センター（9月発行）



今年は、いつもより短い夏休みとなりました。2学期も引き続き感染予防を心がけながら学校生活を送ることになります。こまめな手洗いやマスクの着用だけでなく、規則正しい生活で病気に負けない体をつくることも大切です。

睡眠時間をしっかり確保できていますか？



なぜ睡眠が大切なの？

眠らないと、脳は記憶を整理できず勉強したことをなかなか覚えることができません。

寝ている間に脳は記憶を整理して定着させます。



また、睡眠時間が足りないことによって、作業能力が低下したり、イライラしたり、免疫力が低下するなど様々な体調不良が起こります。その背景にセロトニンという神経伝達物質が関係しています。夜更かし朝寝坊では、セロトニンの働きが弱くなってしまい、心のバランスが崩れ気分が滅入り精神的にも不安になるともいわれていますのでしっかり睡眠をとることが大切です。

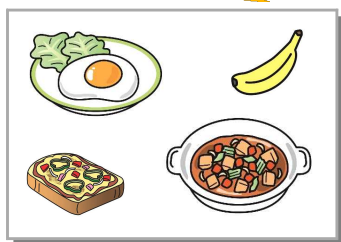
睡眠の質を上げる食べ物

眠りをコントロールし「睡眠ホルモン」とも呼ばれるメラトニンや脳を鎮静化させるセロトニン。これらのホルモンの分泌は、心地よい眠りにとってかかせません。このホルモンの原料となる「トリプトファン」がカギです。

トリプトファンを含む牛乳、バナナ、鶏肉、牛肉、チーズ、ナッツ、大豆製品、卵などを適度にとり入れてみてください。「トリプトファン」から「セロトニン」が作られさらにセロトニンが「メラトニン」の分泌を促進して眠りへとつながっていきます。

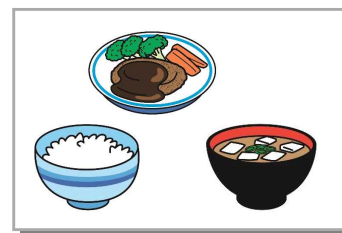
食事例

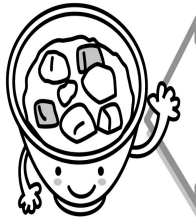
ピザトースト
目玉焼き バナナ
チキンスープ



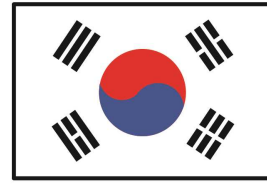
食事例

ごはん
ハンバーグ
豆腐の味噌汁





9月の給食紹介コーナー



コロナウイルスの影響で困っている農家の人を応援するため、福島県産牛肉と川俣シャモを使った献立を9月から11月まで提供します。(県から補助金がでます。)
今回は、9月11日の福島県産牛肉を使用したビビンバのレシピを紹介します。

「ビビンバ」は、韓国料理です。
“ビビン”（混ぜる）＋“バ”（ごはん）＝混ぜごはんです。
どんぶりにナムルや肉、卵などの具をいれかき混ぜて食べる料理です。

ビビンバのレシピ (材料4人分)

ビビンバの具 (肉)

牛肉千切り	120g
砂糖	小さじ2
おろしにんにく	1g
しょうゆ	大さじ1強
酒	小さじ1/2
みりん	小さじ1
こしょう	少々
ごま油	小さじ1
玉葱	1/4個
ピーマン	1/2個
いんげん	4本

ビビンバの具 (ナムル)

卵	卵1個
砂糖	適量
油	適量
ぜんまい (水煮)	20g
にんじん	1/4本
ほうれん草	40g
大豆もやし	60g
ナムルドレッシング	大さじ1強

ビビンバ具 (肉) の作り方

- ① 牛肉は調味料につけておく。
- ② 玉葱、ピーマンは食べやすい大きさに切っておく。いんげんは筋を取り除いて一口大に切って茹でて冷ましておく。
- ③ フライパンを熱し、①の牛肉を炒める。肉の色が変わったら玉葱を入れやわらかくなるまで炒める、最後にピーマンを炒め、インゲンを入れる。

ビビンバ具 (ナムル) の作り方

- ① 卵は割りほぐして砂糖を適量加える。フライパンに油をいれ薄焼き卵焼きを作り冷めたら千切りしておく
- ② ぜんまいの水煮は食べやすい大きさに切って茹でておく
- ③ 人参は千切りにして茹でておく
- ④ ほうれん草は茹でて食べやすい大きさに切っておく
- ⑤ 大豆もやしは茹でておく
①～⑤をナムルドレッシングであえる。



ビビンバの具
(肉とナムル) を
ごはんのにのせて混ぜ
て食べましょう。