

きゅうしょくだより

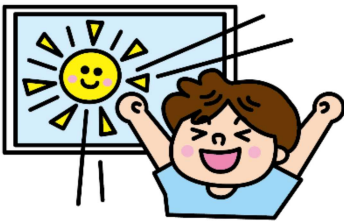
令和3年度桑折町学校給食センター



長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。これは、生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると夜もぐっすりと眠ることができ、生活リズムが整います。

また休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い無理をしないようにしましょう。

1日を元気にスタートさせるには…



朝日を浴びよう

朝食を食べよう



トイレに行こう



秋の風物詩 お月見

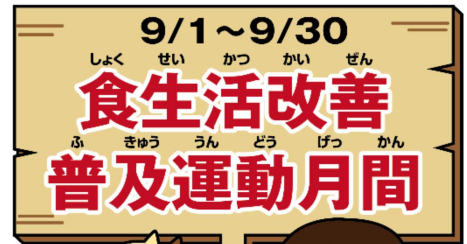
秋の行事の一つに「お月見」があります。十五夜（旧暦8月15日）に、農作物の収穫を祝って月見団子や里いもなどをお供えし、月を眺めるもので、平安時代に中国から伝わった風習がもとになっています。現在の暦では、十五夜の日は毎年変わり、今年は9月21日です。

給食では9月13日（月）に早めの「お月見献立」でお月見大福をだしますよ。



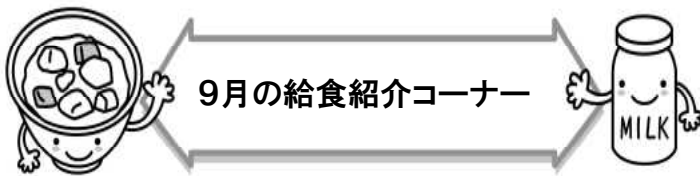
生活習慣を見直してみませんか?

毎年9月1日～30日は厚生労働省が定める「食生活改善普及運動月間」です。ご家庭でも、食生活をはじめとする生活習慣を見直し、改善する機会にしていただければと思います。



生活習慣病とは.....

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など、日ごろの「生活習慣」が関係して発症・進行する疾患のことです。福島県は「急性心筋梗塞による死亡率が全国ワースト1位」、「メタボ該当者が全国ワースト4位」、「子どもの肥満や虫歯が多い」という問題があります。生活習慣病にならない食生活を心がけることが大切です。



「なすの和風グラタン」
ごはんにとてもあうメニュー
で給食センターで一つつ
手作りしています。

なすの和風グラタン (材料4人分)

なす	中1本 (約100g)
玉ねぎ	1/4個
人参	1/2本
豚ひき肉	100g
サラダ油	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
みそ	大さじ1
砂糖	小さじ1
マヨネーズ	大さじ1強
ピザ用チーズ	20g
粉パセリ	少々

なすの和風グラタンの作り方

- ① なすは半月切りにして水につけてアクをとる。ざるにあけて水気を切る。
- ② 玉ねぎは薄切り、人参はせん切りにしておく。
- ③ フライパンを熱し、サラダ油をいれ、豚ひき肉、人参、玉ねぎを炒める。なすも炒め火がとおったら、しょうゆ、みそ、さとう、マヨネーズで味をつける。
- ④ 耐熱皿 (なければアルミホイル) に③をいれピザ用チーズと粉パセリを上からかけて200度のオーブンで約10分間焼く。

