

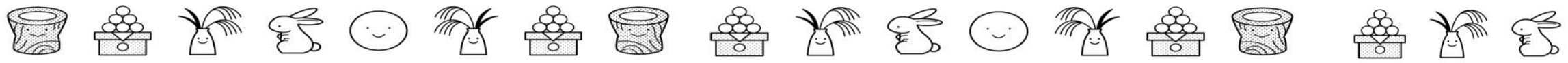


9月 きゅうしょくだより

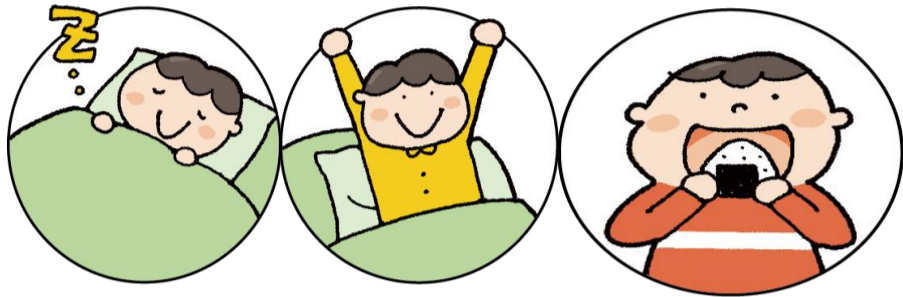


太宰府市学校給食会

まだまだ暑い日が続きますが、9月になりました。子どもたちは夏の暑さの影響で、体調をくずしやすくなっているようです。暑さに負けないためにも規則正しい生活と食事でも元気を取り戻しましょう！

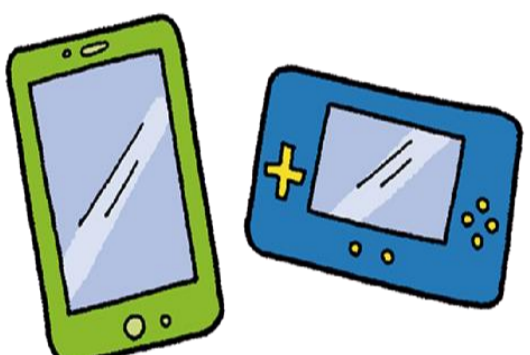


早寝・早起き・朝ごはん、生活リズムをととのえよう！



心と体が健康的に成長するためには、生活リズムを整えることが大切です。生活リズムが乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながります。早寝・早起き・朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

《早寝・早起き・朝ごはんをするためのポイント》

スマートフォンなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなりやすいので、寝る2時間前までには電源を切りましょう。



朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。



翌日の学校の準備は、前日にしておくようにしましょう。朝の時間に余裕ができ、気持ちにも余裕がもてます。

今月の献立より

旬の野菜や、鉄分が豊富な厚揚げを使った具だくさんみそ汁を給食に取り入れています。5年生は家庭科の調理実習でみそ汁を作りますね。お家でもチャレンジしてみましょう。

☆具だくさんみそ汁☆

<材料(4人分)>

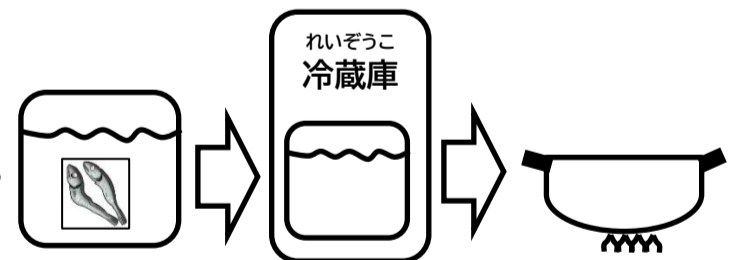
- 厚揚げ 80g
- 人参 40g
- 玉葱 60g
- もやし 60g
- 小松菜 40g
- いりこ(だし用) 10g程度
- みず 600ml
- みそ 大さじ3

※材料やみその量などはお好みで調整してください。

(1人分)	
熱量	56kcal
たんぱく質	2.7g
食塩相当量	0.7g

◆手軽に簡単！出しのとり方(前日に準備)

- ①いりこを「お茶パック(だしパック)」に入れる。
- ②分量の水につけて一晩、冷蔵庫に入れておく。



<作り方>

- ①野菜は洗っておく。人参は短冊切り、玉ねぎはうす切りにする。小松菜は1cm幅くらいに切り、厚揚げはお湯をかけて、油抜きしておく。
- ②◆のだし汁を鍋にうつし、火にかける。小松菜以外の材料を鍋に入れ、煮る。煮えたら小松菜を加える。
- ③みそをとき、弱火で煮る。

👉アレンジレシピ

みそ汁の実には何を入れてもOKです。野菜や芋類など好みのものや、お家の冷蔵庫にあるものでよいです。だしは、だしの素でも構いませんが、いりこからとっても意外と簡単でおいしいです。

👉おすすめ

忙しい朝なので、みそ汁を具だくさんにする事で、栄養バランスをアップした朝ごはんにすることができますよ。

