

給食だよっ! 9月

学校が始まり、しっかり勉強をして運動をするためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を正しく行い、生活リズムを整えることが大切です。朝寝坊をして1日のスタートが遅いと、朝ごはんを食べられず、生活リズムがぐずれやすくなります。「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣をつけましょう。

食物せんいで快便・快調(腸)!!

よく「快食・快眠・快便」が健康のひけつといわれます。「快便とは朝ごはんを食べた後、毎日きちんと気持ちよくうんちが出ることです。そのためには、うんちのもととなる食物せんいを食べ物からしっかりとることが大切です。食物せんいはうんちをつくるだけではなく、下に示すような、体にとってとてもよいはたらきをします。

◆便秘の予防、腸を健康に保つ!



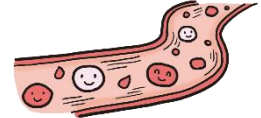
食物せんいが足りないと、うんちが出にくくなります。食物せんいはうんちの量を増やし、腸を健康な状態に保ってくれます。

◆太りすぎや糖尿病を予防する!



食物せんいはおなかをいっぱいしてくれ、食べすぎを防ぎます。また糖の吸収も穏やかになり、糖尿病の予防にも役立ちます。

◆血液ドロドロを予防してくれる!



食物せんいがコレステロールの吸収を妨げ、体の外に排出されやすくなります。そのため血中のコレステロール量を下げる働きがあります。

日本の伝統「まごはやさしい」

ま	ご	は	や	さ	し	い

日本伝統の食べ物には食物せんいが多く含まれます。また玄米や麦ご飯にも多く含まれています。魚には食物せんいはありませんが、同じような血液ドロドロを防いでくれる体によいあぶらがたくさん含まれています。

食育フォーラムより引用

野菜の日 <麻婆なす> (材料 4人分)



米	2合
水	適量
なす	3本
揚げ油	適量
木綿豆腐	1丁
豚ひき肉	80g
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/2本
干しいたけ	1枚
大豆	15g
しょうが	小さじ1
にんにく	小さじ1
油	小さじ1/2
にら	1/4束
酒	小さじ2
しょうゆ	大さじ1弱
赤みそ	大さじ1と1/2
さとう	大さじ1/2
コンソメ	キューブ1/2個
水	1と1/2カップ
ごま油	小さじ強



A

< 作り方 >

- ① ご飯を炊く。
- ② コンソメでスープを作る。
- ③ 野菜や大豆、干し椎茸は、みじん切り。
- ④ ナスは水にさらしてからよく水をきり、素揚げする。
- ⑤ 油でにんにく、しょうがを炒め、香りをだす。
- ⑥ 肉を炒め、②を入れてよく炒める。
- ⑦ ⑥に豆腐を加え、Aを入れて調味する。
- ⑧ 水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑨ ④とごま油、みじん切りにしたにらを加え、味を調える。

インドで生まれたなすは、奈良時代にやってきたといわれています。じつは実のほとんどが水分で、とってもヘルシーな野菜なのです。紫色のもとになっているのは「ナスニン」という成分で、体の若さを保ってくれるはたらきもあるそうです。油ととても相性がよく、炒め物や揚げ物にすると、とてもおいしいです。

★好評メニューのレシピです。

ピーマンが美味しく食べることができます!
<じゃこピーマン> (材料 4人分)

ちりめん	11g
水	大1
日本酒	小1/2強
本みりん	小1/2強
砂糖	少々(1~2g)
ピーマン	小1個
しょうゆ	小1強
ごま油	小1/2強
白いりごま	大1弱



- 1 じゃこは、水と酒でさっと煮る。
 - 2 調味料とピーマンを加えながら炒り煮する。
 - 3 ごまとごま油を入れる。
- ※調味料は、お好みに合わせて調節してください。



本木小学校ホームページで毎日の給食の写真をアップしています。献立のポイントや普段見ることができない調理中の写真なども掲載しています。子供たちが日頃どんな給食を食べているのか、保護者の皆さまも是非、ご覧ください。

