



きゅうしょくだより



9月給食目標 規則正しい食生活をしよう

夏休み中に生活リズムが乱れてしまっていたら、「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。

まずは早起き！

- 朝ごはんに向けて余裕をもって起きましょう。
- 朝の日光を浴びることで、睡眠・覚醒リズムが整います。



おいしく朝ごはん！

- 朝ごはんは頭を目覚めさせ、体温を上げ、腸を動かすことで、体全体が覚醒します。
- 「糖質」「たんぱく質」「ビタミン・ミネラル」のとれる栄養バランスの良い朝ごはんを食べましょう。



夜更かしせずに早寝！

- 早い時間からよく眠ることで疲れがとれ、次の日無理なく起きられます。
- 夜間深い眠りにつくときに、成長ホルモンが盛んに分泌されます。
- 暗くなるとメラトニンが分泌され眠くなりますが、スマホなど強い光を出すもので阻害されるので注意を。

和食の日 はしの文化



「はし」は、和食のときには当たり前使用前に使用されているものですが、日本で食事にはしが使われるようになったのは、今からおよそ 1400 年前の飛鳥時代です。遣隋使が「はしで食べる文化」を伝え、朝廷に取り入れられました。ここから「はし」が広まったと言われています。

はしで食べる文化圏は、東南アジア・中近東・アフリカ辺りになりますが、「はし」と「さじ」をセットで使うスタイルがほとんどです。はしのみで食事をするのは日本独自です。粘り気のある日本米を食べるのに向いているためではないかと言われています。さらに、「自分のはし」を決めて食事をするというのも日本だけの風習です。「はし」は日本人にとって生活の中に溶け込んだ重要な道具です。上手なはし使いで、食事をおいしく食べましょう。

給食で世界旅行

9月14日(木) シンガポールチキンライス ビーフンスープ トロピカルフルーツポンチ

外国語活動、英語学習等で外国文化に触れる機会が多くなっています。和食給食で自分たちの国の食文化を知り、外国料理を給食で味わうことで、様々な海外の食文化にふれることを目的に「給食で世界旅行」を実施します。今回は、シンガポール料理をとり上げました。

シンガポールチキンライスは、シンガポールの名物料理です。チキンスープで炊いたごはんにはゆで鶏を添え、ダークソース、チリソース、ジンジャーソースで味付けして食べます。ビーフンは、東南アジアでよく食べられている、米からつくられためんです。今回はスープに加えます。そして南国のフルーツ、ナタデココ、タピオカなどが入った、トロピカルフルーツポンチの献立です。

シンガポールチキンライス(4人分)

- ①米 2 合にごま油 4g、塩 2g、しょうゆ 6g、酒 6gを加え、チキンスープで硬めの水加減にして炊く。
- ②鶏モモ肉 200g に、酒 6g、塩 1g、すりおろししょうが少々で下味を付けて蒸す。(電子レンジ加熱でもよい)冷まして細く切っておく。
- ③もやし 100g をゆでて冷ます。きゅうり 50g を千切りにする。
- ④サラダ油 1g、しょうゆ 10g、酢 6g さとう 4g、みりん 4g、スープ 5g、タカノツメ少々、にんにく・しょうがのみじん切り少々をまぜてたれを作る。(加熱すると味がまろやかになります)
- ⑤皿に①のご飯を盛りつけ、②の鶏肉と③の野菜をのせる。④のたれをかけて食べる。