

9月 きゅうしよくだより

令和7年度

港区教育振興会 栄養研究部



9月の目標

きまりを守って食べましょう

このたよりは学校ホームページでもご覧になれます。

給食は、みなさんが楽しみにしている時間の一つです。みんなで楽しく食べられるように、はしを正しく持つ、食事中にふさわしい話をするなど、食事のきまりを守りましょう。

今月の献立から

★ 特別献立 姉妹友好都市の日(シドニー市).....18日(木)

プレーンロールパン・牛乳・ビーフソテー・マカロニスープ・グレープゼリー



★ 新献立 味付き卵ラーメン.....11日(木)

煮干しとむろけずりの合わせだしと中華スープの素を使った、うま味とコクのあるラーメンです。味付けしたうずら卵をラーメンにトッピングします。

★ ふるさと献立 ~ふるさと名古屋(愛知)の食べ物を知ろう~

12日(金) きしめん汁...名古屋名物のきしめんを使っています。

<材料>(一人分)

うずら卵水煮	24g
砂糖	1g
しょうゆ	2g
酒	1g
みりん	1g
(水)	5g
鶏肉	30g
にんじん	10g
はくさい	15g
ねぎ	5g
ホールコーン(缶)	5g
サラダ油	0.5g
塩	0.6g
こしょう	0.03g
中華スープの素	1.5g
うす口しょうゆ	2.5g
でん粉	1g
煮干し	1g
むろけずり	1g
(水)	100~120ml
蒸し中華めん	1袋

今月の献立紹介 味付き卵ラーメン...11日(木)

<作り方>

- ① うずら卵は水洗いする。
 - ② 水・砂糖・しょうゆ・酒・みりんを煮立てた中にうずら卵を入れ煮る。
 - ③ 煮汁とともに取り出す。
 - ④ にんじん・はくさいは細切り、ねぎは小口切りまたは斜め切りにする。
 - ⑤ ホールコーンは汁を切る。
 - ⑥ 煮干しは洗い定量の水に1時間くらいつける。
 - ⑦ ⑥にむろけずりをつけ、あくを取りながら15分くらい煮立て取り出す。
 - ⑧ 油を熱し、鶏肉・にんじんの順に塩・こしょうをしながらいため、だし汁を加え煮る。
 - ⑨ 沸騰したらあくを取り、中華スープの素・うす口しょうゆ・ホールコーン・はくさい・ねぎを入れ煮る。
 - ⑩ 煮立ったら水溶きしたでん粉を加え、ひと煮立ちさせる。
- ※ 食べる時は、⑩に中華めん・③を入れる。

こころが
心掛けよう!

はやね ☆ 月
早寝

はやお ☀
早起き

あさ
朝ごはん



わたしたちの体は、朝、昼、夜の同じ時間になるとおなかがすく、朝になると目が覚め夜になると眠くなるというような生活リズムをもっています。生活リズムが乱れると、心身の不調につながります。早寝・早起き・朝ごはんを心掛けて、生活リズムを整えるようにしましょう。



【生活リズムを整えるために】

① 毎日同じ時間に起き、日光を浴びる。



② 朝ごはんを食べる。



③ 昼、しっかりと活動する。



④ 寝る前の強い光は避け、早く眠る。



【朝ごはんの大切な理由】

① 脳のスイッチオン!

寝ている間になくなったエネルギーを脳に送ることで、しっかりと勉強ができます。



② 体温のスイッチオン!

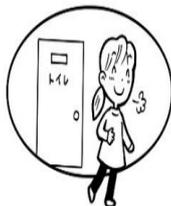
寝ている間には、体温が少し下がります。朝ごはんを食べると体温が早く上がります。

体温上昇



③ おなかのスイッチオン!

朝ごはんをとることによって腸が刺激され、朝の排便がスムーズにいきます。



④ 体内時計をリセット!

体内時計は、1日24時間より少し長いので毎日リセットすることが大切です。朝ごはんを食べて体内時計をリセットし、時間のずれが積み重ならないようにしましょう。

【朝ごはんを食べるために】

朝ごはんを食べられない理由で多いのは、「食欲がない」「時間がない」というものです。朝ごはんをしっかりと食べるためには、どんなことに気を付けるといいでしょうか。

食べる時間がない人は・・・

食欲がない人は・・・

遅くまで起きていると、朝早く起きられません。夜ふかしをせず、早く寝るようにしましょう。



20～30分早く起きるようにしましょう。また、お手伝いなどをして体を動かしましょう。



夜ごはんの後に、おやつなどを食べ過ぎているか振り返ってみましょう。

