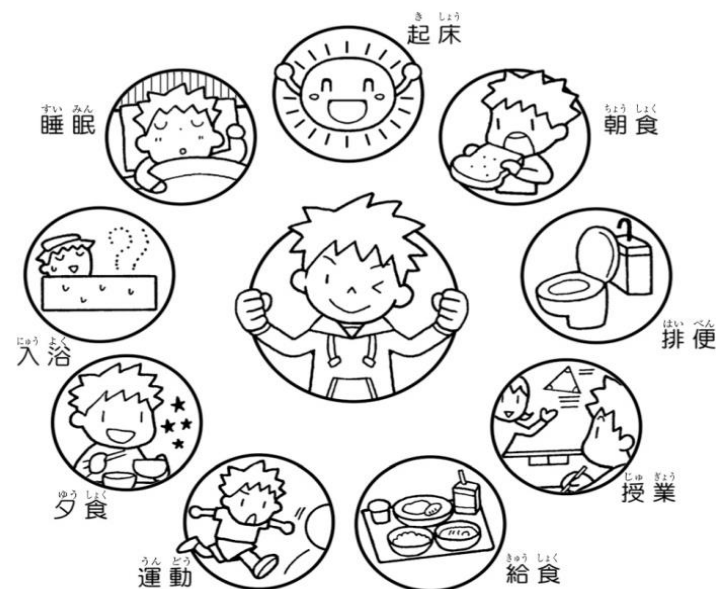


9月 食育だより

令和元年度
幸手市立吉田小学校



残暑が厳しいですが、学校のまわりでは稲刈りがはじまり秋の気配が感じられます。
夏の暑さで弱った体を元に戻し学校生活が送れるように生活リズムを整えて、2学期
を元気にスタートさせましょう。



生活リズムをととのえよう!

みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか？
しっかり勉強して運動するためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることが大切です。

1日の始まりは朝食から

朝ごはんを食べることで体や脳にエネルギーが補給され、体温が上昇します。これによって脳の働きを活発にし、体を目覚めさせ、スムーズに活動ができるようになります。



少しの工夫でバランスがとれる!



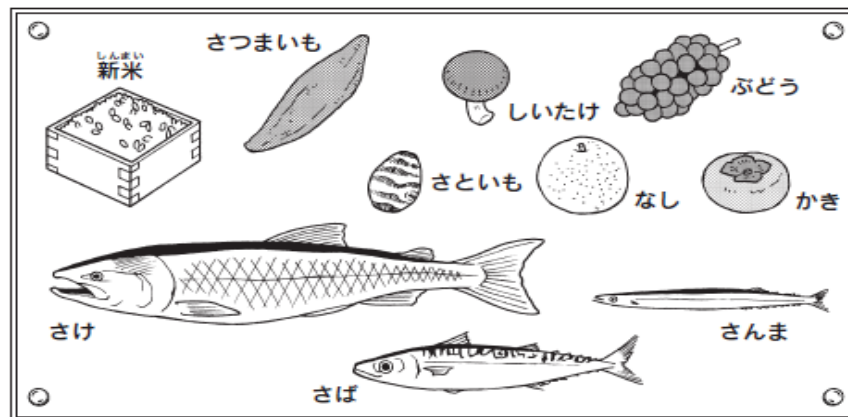
朝ごはんは、主食・主菜・副菜・汁物のそろったものが理想です。時間がない時は、ゆで卵やミニトマト、牛乳をプラスすることからはじめてみましょう。

9月の給食目標 朝食の大切さを考えよう

★毎月19日は
食育の日

秋においしい食べ物

秋は、おいしい旬の食べ物がたくさんあります。秋の味覚を味わって楽しみましょう。



クイズ

Q. ありの果と呼ばれている果物はな〜んだ？



答え: さといも (Chestnut)

給食の献立から秋を見つけよう

給食には、旬の食材をたくさん使っています。また汁やさんまの蒲焼き、9月13日にはお月見献立としてさといもご飯とお月見ハンバーグがあります。

給食からおいしい秋を探してみませんか？

また9月20日からラグビーワールドカップが始まります。ラグビーワールドカップにちなんで、20日の献立は対戦国ロシアのポークストロガノフ、27日はアイルランドのアイリッシュオムレツです。

献立表を見るときは、料理だけでなく、どんな食材が使われているかも確認してみましょう。



献立レシピ紹介

今月は子供たちに人気の「さんまの蒲焼き」の作り方です。
裏面につづく



さんまの蒲焼き



幸手市栄養士部会
EPAとDHAをたくさん取って、頭の回転をアップ!

材料・分量 (4人分)

- | | |
|--------------|--------------|
| ・さんまの開き (4枚) | 【タレ】 |
| ・片栗粉 (大さじ2) | ・しょうゆ (小さじ4) |
| ・揚げ油 | ・砂糖 (大さじ2) |
| | ・みりん (小さじ2) |
| | ・水 (適量) |

作り方

- ① さんまに片栗粉をまぶし、からりと揚げる。
- ② 調味料を煮立たせ、タレを作る
- ③ ①のさんまを②のタレにくぐらせる。

コツ・ポイント

揚げたてのさんまをタレにくぐらせると、味がしみこんでおいしくなります。