

給食だより

9月号

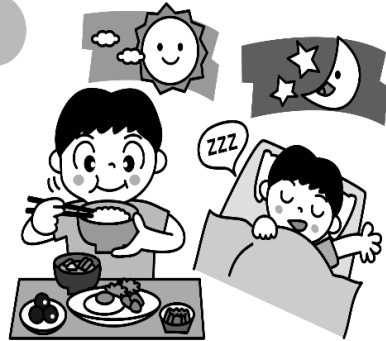


沼津市立〇〇学校

夏休みも終わり、2学期が始まりました。お休みモードから学校モードに、体や心は切り替えられているでしょうか？気持ちの切り替えのためにも、早寝・早起き・朝ごはん、規則正しい生活リズムを習慣にしていきましょう。

夏の疲れを吹き飛ばそう！

暦の上では秋とはいえ、残暑の厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとするようこころがけましょう。ストレッチなど適度に身体を動かすことも、疲労回復に効果があります。



疲労回復には、ビタミンB1!



ビタミンB₁は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香り成分「アリシン」を一緒にとると、より効果的です。

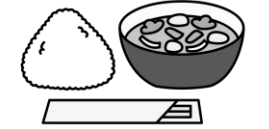
ビタミンB₁を多く含む食品

アリシンを含む食品

「もしもの時」に備えましょう

9月1日 防災の日

災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要なものが手に入りにくくなります。日ごろから、自分（家族）の命は自分で守るという「自助」の意識を持つことが大切です。



家庭で備えておきたいもの

水

1人1日 3ℓが目安です。

食料品

米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。

カセットコンロ・カセットボンベ

ボンベは1週間当たり1人6本程度必要です。

備える

甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。

買い足す

食べる 使う

給食レシピ

スタミナ焼き肉

- <材料> (4人分)
- ・豚肉……240g
 - ・酒……大さじ1/2
 - ・たまねぎ…200g
 - ・おろしにんにく…小さじ1/2
 - ・にんじん…120g
 - ・おろししょうが…小さじ1/2
 - ・にら………20g
 - ・油………小さじ1
- A

 - ・醤油……小さじ2、1/2
 - ・味噌……小さじ1
 - ・砂糖……小さじ2/3
 - ・甜麺醬…大さじ1

- <作り方>
- ① たまねぎは5mm幅に薄切り、にんじんは短冊切り、にらは3cm幅に切る。
 - ② フライパンに油をひき、にんにくとしょうがを弱火で炒め、豚肉と酒を入れて炒める。
 - ③ 肉に火が通ったら、たまねぎとにんじんを入れ、さらに炒める。
 - ④ Aを入れて、最後ににらを入れる。