

食育信命切

毎月19日は食育の日 笠間市立北川根小学校

今月の給食目標 生活リズムを整えよう !

夏休みが明け、学校生活がはじまりました。長いお休みで早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムが 乱れてしまった人もいるかもしれません。勉強や運動で自分の力を発揮するためには規則正しい生活 リズムが大切です。このおたよりを読んで、毎日元気に過ごすための参考にしてみてください。



私たちの体にある「体内時計」は、25時間の周期で睡眠や体温などを調節しています。1日は24時 間のため、このズレを調整する必要があります。体内時計をリセットし、生活リズムを整えるために は以下のポイントが大切です。

早寝・早起き



- □ 早く寝るために早起き からはじめる。
- □ 部屋を暗くして寝る。
- □ スマートフォンやゲー ムなどは寝る2時間前に やめる。

栄養バランスの よい食事



- □ 朝ごはんを毎日食べる。
- □ 好きなものばかり食べな いように気を付ける。
- □ おやつを食べるときは量 や時間を決めて食べる。

適度な運動

~健康づくりのための運動の条件~ 安全であること

効果があること 楽しいこと



- □ 近い距離へ出かけるときは 歩く。
- □ 階段があれば利用する。
- □ お風呂や床などの掃除の手 伝いをする。
- ロ スポーツをしたり、観戦した り、休日を活動的に過ごす。

近年、大地震をはじめ、台風や豪雨などの災害が全国的に起こっています。 ひとたび大きな災害が起こると、水や食料品が手に入りにくくなりますので、 日頃から少し多めに買い置きし、使いながら備える「ローリングストック」を 実践しましょう。



一人当たり、1日3リットル が目安です。

カセットコンロ・ ガスボンベ

お湯をわかしたり、ごはん を炊いたり、簡単な調理がで きます。

保存性の高い食品

普段から多めに買い置きしておくと安心です。

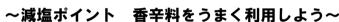
備品類





手や食器、器具が洗えなくなることを想定し、用意しておきましょう。

毎月20日「いばらき美味しおDav(減塩の日)」





【献立名】ごはん 牛乳 いかの更紗あげ こまつなサラダ ひじき入りたまごスープ

9月21日 実施予定

減塩のポイントとして、香辛料やスパイスの刺激を使うことが効果的です。

|辛 味 |: からし、わさび、とうがらし、 山椒、カレー粉

強い刺激:しょうが. にんにく

|香 り │: しそ. みょうが. ゆず

独特の辛味や香りの効果で減塩してもうす味と感じにくくなり、おいしく食べることができます。 また、しそやみょうがであれば夏、ゆずは冬など季節感も出ますので、ぜひとり入れてみてください。

美味しお献立 レシピ紹介 ~いかの更紗あげ~



【材料 4人分】

カレー粉

【作り方】

いか切身 4切(40g/切)

① いか切身に下味を30分程度漬け込んでおく。

下味「酒 5g(小さじ1) カレー粉とでん粉を混ぜ合わせる。

ししょうゆ 10g(小さじ2)

ひとつまみ程度

③ 下味を付けた. いか切身に②をまぶし. 油であ げる。

適量

でん粉

茨城をたべよう 9月の食材 にら 」

【献立名】

9月26日実施

ごはん 牛乳 あじフリッター ぶた肉とにらのビーフンいため ピリ辛中華スープ





笠間市では、学校給食に少しでも多くの地場産物を使用することに心がけています。 市内で地場農産物を生産している方で、学校給食に納品していただける方を募集します。 ※お米は除く

問い合わせ:おいしい給食推進室(笠間学校給食センター内)0296-72-1500