

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。

生活リズムを整えよう!

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



主食・主菜・副菜をそろえて...

- 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。
- スポーツをしたり、観戦したり、休日を活動的に過ごす。

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



募集

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

9月1日 防災の日

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。

水 <p>一人当たり、1日3リットルが目安です。</p>	カセットコンロ・ガスボンベ <p>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。</p>	保存性の高い食品 <p>普段から多めに買い置きしておくとう安心です。</p>
備品類 <p>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。 ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨ての食器や手袋、ポリ袋、除菌スプレーなど</p>		

毎月20日「いばらき美味しおDay（減塩の日）」

～減塩ポイント 香辛料をうまく利用しよう～



【献立名】 ごはん 牛乳 いかの更紗あげ さらさ 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、さんしょう山椒、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】

【作り方】

- | | | | |
|------|----------------|---|--------------------------|
| いか切身 | 4切（40g/切） | ① | いか切身に下味を30分程度漬けておく。 |
| 下味 | 酒 5g（小さじ1） | ② | カレー粉とでん粉を混ぜ合わせる。 |
| | しょうゆ 10g（小さじ2） | ③ | 下味を付けた、いか切身に②をまぶし、油であげる。 |
| カレー粉 | ひとつまみ程度 | | |
| でん粉 | 適量 | | |