

## 生活リズムのととのえ方

これからの時期、猛暑日が増え、過ごしにくくなってきます。夏ばてしないように、生活リズムを整えること、こまめに水分補給することを意識して過ごしましょう。

早起き、早寝をする



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。

朝の光を浴びる



朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせることができます。

規則正しく食事をする



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとることで、1日のリズムがつくりやすくなります。

日中は活動的に過ごす



日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごす、夜によく眠ることができます。



★食材の都合により、献立を変更する場合があります。

献立名	牛乳	主食・副食	血や肉、骨のもとになるもの(赤)	熱や力のものになるもの(黄)	体の調子を整える物(緑)	給食ひとくちメモ	給食がある日は0-1食分のエネルギー	
							むつみ小	むつみ中
24 (月)	ポークカレー 海藻サラダ フルーツ白玉	豚肉 糸かまぼこ 海藻	米 油 カレーフレーク 砂糖 ごま油 砂糖 白玉	かぼちゃ 玉ねぎ なす 人参 とうもろこし にんにく しょうが キャベツ もやし 人参 もも(缶) みかん(缶) パイン(缶)	夏休みが終わり、久しぶりの給食です。食べ物からしっかり栄養をとり元気な体を作りましょう。	728kcal	875kcal	
25 (火)	ごはん むつみ豚のしょうが焼き 切り干し大根のじゃこ和え 魚そうめん汁	豚肉 しらす干し 魚そうめん	米 ごま 砂糖	しょうが 切り干し大根 もやし 人参 きゅうり 玉ねぎ ほうれん草 えのきたけ 人参	★むつみ豚★ 給食で使う豚肉はむつみ豚を使っています。甘い脂が特徴です。	652kcal	742kcal	
26 (水)	ごはん さばのみそホイル焼き うめおかか和え はんぺん汁	さば みそ かつお節 はんぺん	米 砂糖	ほうれん草 キャベツ 人参 きゅうり 梅干し 玉ねぎ エリンギ 人参 葉ねぎ	★さば★ さばのような背中の青い魚にはDHAやEPAという質の良い脂肪酸がたくさん含まれています。	638kcal	721kcal	
27 (木)	マヨコーン蒸しパン ジャージャー麺 中華スープ	卵 牛乳 ウィンナー 豚肉 赤みそ	ホットケーキミックス ノンエッグマヨネーズ 砂糖 冷麺 片栗粉 ごま油 片栗粉	とうもろこし 玉ねぎ 玉ねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが きゅうり 小松菜 人参 玉ねぎ もやし	★ジャージャー麺★ ジャージャー麺は中国の北京周辺で食べられている家庭料理です。	597kcal	713kcal	
28 (金)	ごはん 鶏肉のアップルソース焼き フレンチサラダ あかもくスープ	鶏肉 あかもく	米 りんごジャム 砂糖 オリーブ油 片栗粉	玉ねぎ 枝豆 人参 とうもろこし きゅうり 大根 キャベツ 人参 人参 玉ねぎ パセリ ぶなしめじ もも	★きゅうり★ きゅうりは95%以上が水分ですが、体の中の塩分バランスを整えるカリウムも含まれています。	654kcal	745kcal	
31 (月)	チキンピラフ コールスローサラダ 具だくさんスープ 冷凍ピーチ	鶏肉 ハム ベーコン	米 油 砂糖 ツイストマカロニ じゃがいも	玉ねぎ 枝豆 人参 とうもろこし きゅうり 大根 キャベツ 人参 人参 玉ねぎ パセリ ぶなしめじ もも	★マカロニ★ マカロニはパスタの一種です。今日のスープには縄状によられた形をしたツイストマカロニが入っています。	598kcal	705kcal	

令和元年度

# 学校給食料理コンクール 入賞作品 の レシピを紹介

## ソイソイレんこん(soy soy れんこん)



### 材料(4人分)

- ・豆腐 200g
- ・れんこん 50g
- ・玉ねぎ 50g
- ・枝豆 10g
- ・味噌 小さじ1/2
- ・醤油 小さじ2
- ・みりん 小さじ2
- ・砂糖 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1/2
- ・しょうが 1g
- ・米粉 50g
- ・サラダ油 適量

### 作り方

- ①豆腐を水切り、野菜はみじん切りにする。
- ②ボールに①と米粉以外の全ての材料を入れ、混ぜる。
- ③米粉を加えてさらに混ぜる。
- ④フライパンに多めの油を入れ、熱する。
- ⑤1/4量ずつボタッと落とし、形を整える。
- ⑥両面、焼き目がついたら完成。

## 豆ふつくねトマトスープ



### 材料(4人分)

- ・鶏ひき肉 150g
- ・豆腐 150g
- ・塩 少々
- ・片栗粉 小さじ2
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・にんにく 1片
- ・人参 1/4本
- ・なす 1本
- ・かぼちゃ 100g
- ・カットトマト缶 400g
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・コンソメスープの素 大さじ1

### 作り方

- ①鍋にみじん切りにしたニンニクを入れオリーブオイルで香りが出るまでいため、一口大に切った玉ねぎ・なす・人参・かぼちゃを加えて中火でいためる。
- ②具材に油がまわったらトマト缶と水を加えて15分煮る。
- ③ざるに布巾をしき、豆腐を割ってのせ、しばらくおいて水をきつくしぼる。
- ④ひき肉・塩・片栗粉・③の豆腐をよくねりませる。
- ⑤②のなべに④の具をスプーンですくって入れる。
- ⑥コンソメスープの素をいれて15分煮

## 栄養満点！ひじきサラダ



### 材料(4人分)

- ・鶏むね肉 150g
- ・ひじき 80g
- ・トマト 1/2個
- ・きゅうり 1本
- ・ちりめん 20g
- ・かつお節 3g
- ・塩・こしょう 少々
- ・酒 大さじ1
- ・ポン酢 大さじ5
- ・ごま油 大さじ1
- ・ゆずこしょう 大さじ1/2~1

### 作り方

- ①鶏むね肉に酒、塩・こしょうをふり、600wで7分程度電子レンジで加熱する。
- ②水を火にかけ沸騰したらひじきを入れ、ゆであがったらざるに上げる。
- ③トマトは食べやすい大きさに切り、きゅうりは輪切りにし、塩をふりしぼっておく。
- ④ポン酢、ごま油、ゆずこしょうをよく混ぜておく。
- ⑤①を食べやすい大きさに手でちぎる。
- ⑥④の中にきゅうり、ひじき、鶏むねにく、トマト、ちりめん、かつお節を入れてよく混ぜる

夏ばてを予防するために、栄養満点の食事がとれるとよいですね。ぜひ、参考にしてください。

