食育だより

ひたちなか市立田彦小学校
９月号
令和 ５ 年９月１５日

９月がスタートしました。夏の疲れがでて体調をくずしがちです。「早寝・早起き・朝ごはん」を合い言葉に、規則正しい生活を心がけましょう。

生活のリズムを整えよう

○ 一日三食きちんと食べましょう

朝食・昼食・夕食の３食を決まった時間に食べて、生活のリズムを整えましょう。

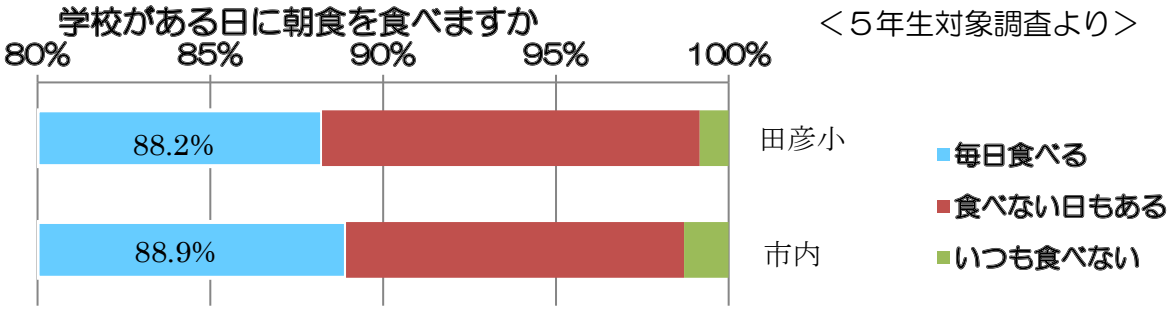
主食、主菜、副菜、汁物がそろった献立にすると、栄養バランスが整った食事になります。

○ 早起き、早寝、朝ごはんで体内時間を整えましょう。

早起きする・・・・目が覚める
朝食を食べる・・・脳が目覚める
早寝する・・・・・体の休養

早起き、早寝、朝ごはんの習慣をつけると、勉強はもちろん、日常生活に集中して取り組むことができます。

給食のメニューから　（さつまいものシチュー）

＜材料＞
- 鶏肉・・・・・120ｇ
- さつまいも・・240ｇ(１本)　半月切り
- たまねぎ・・・200ｇ(１個))　薄切り
- にんじん・・・80ｇ　いちょう切り
- エリンギ・・・40ｇ　薄切り
- サラダ油・・・大さじ１
- コンソメ・・・１個
  - バター・・・24ｇ
  - 小麦粉・・・24ｇ(大さじ３)
- 牛乳・・・・・160ｇ
- 食塩・・・・・小さじ1/2
- こしょう・・・少々

＜作り方＞
① 材料を切る。
② バターを溶かし小麦粉を炒める。（20分ぐらい）
③ サラダ油で、鶏肉を炒める。
④ さらにたまねぎ、にんじんを炒め、水を加え煮る。
⑤ さつまいもを加え、牛乳、ルーでとろみをつけ、塩。こしょうで味をととのえる。