

# 給食だより

令和 5年 9月  
岡山市立上道学校給食センター

## 9月の献立目標

### 食事・運動・休養について考えよう！



いよいよ2学期が始まりました！夏休みの間も、暑い日が続きましたね。これから2学期が始まるというときに、なんだか夏ばてしてしまっている人はいませんか？

疲れた体を早く回復させるためには、「規則正しい生活リズム」と「バランスのよい食事」が大切です。

夏休みモードから早く切りかえるためにも、朝ご飯を食べてから登校して、お昼はみんなで給食を食べて、学校がある日の生活リズムをとり戻しましょう。

## 朝ごはんは、夏バテ解消・熱中症予防！



朝ごはんは、午前中を元気に過ごすための大切なエネルギーのもとになります。また、朝ごはんを食べると、熱中症予防に大切な水分や塩分を補給できます。さらに、寝ている間に休んでいた脳や体を目覚めさせる役割もあります。朝ごはんをしっかりと食べて、元気に登校しましょう！

猛暑に負けるな！  
食べて勝つ！



## 朝ごはんをおいしく食べるには？

寝る前にお菓子やアイス、ジュースなどを食べたり飲んだりしないようにする。



翌日の学校の準備などは、前日のうちにすませ、朝のゆとりをもたせる。



早起きの習慣をつけて、毎日決まった時間に食べる。夜更かしをしない。



※早寝・早起きをして、目覚めたときにちょっぴりお腹がすいていると、朝ごはんが楽しみになって、おいしく食べることができるよ♪

## 朝ごはんをきちんと食べないと…

体温が低い状態が続き、元気に活動できない。



脳のはたらきがにぶくなり、授業などに集中できない。



栄養バランスがくずれ、おやつを食べすぎなどで、太りやすくなる。



イラスト出典：健学社「食育フォーラム」9月号より

## スクールランチセミナー2023 ～つくって食べよう朝ごはん～

### Chromebookで料理にチャレンジ！

ご紹介

夏休みに、Chromebookを活用したスクールランチセミナー（サイトの公開）を実施しました！

レシピの紹介（動画あり）、食育クイズ、食育かみしばいなどがあり、いろいろな学校からたくさんの方が「作って食べて、楽しく学ぶ」にチャレンジしてくれました。

チャレンジした感想には、「朝ごはんの大切さがわかった」「一人で作れたのが嬉しかった」「きれいにできました」「自分で朝ごはんが作れるようになり、毎日アレンジなどをして、工夫して作ることができました。」という声があり、食を学ぶ良い機会になったようです。今回はチャレンジできなかった人も、ぜひ料理を自分で作ったり、食事のお手伝いをしたりしてみたいかたがたでしょうか。きっと良い経験になりますよ。

作った料理の写真を投稿してくれました。フーケサラダをアレンジして、「フーケサラダ～リボンを添えて～」とオリジナルの料理名です。私には思いつかないアイデアだったので感動しました。ハムのリボンが可愛い！



2学期も、毎日朝ご飯を食べて、1日を元気にスタートしよう！

# 9月1日 防災の日



## 「もしもの時」に備えましょう



災害は、いつ私たちの身に起こるかわかりません。  
いざというとき、命を守るためには、水と食料品は必需品です。  
ご家庭でも、3日～1週間分程度の備蓄食を用意しておきましょう。

災害時に備えたものに使い慣れておくこと、食べ慣れておくことも大切です。  
給食では、9月1日(金)に、非常食体験給食を予定しています。



### 家庭で備えておきたいもの



#### 水

調理に使う水も含め、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。

災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。

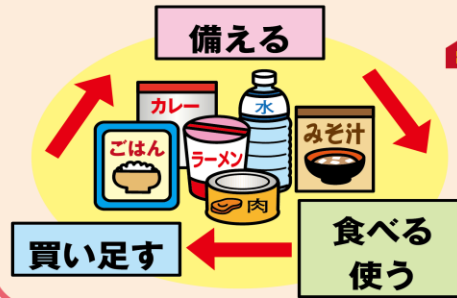


#### カセットコンロ・カセットボンベ

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。



## ～今月のおすすめ給食レシピ～

旬の食材(かぼちゃ)

### かぼちゃスープ

汁物



かぼちゃのビタミンパワーで  
疲れを吹きとばそう!

(作り方)

- ① かぼちゃは種をとりのぞき、皮をむく。半量を1cm幅に、半量を5mm幅に切る。
- ② じゃがいも・にんじんは細切りに、たまねぎは薄切りに、ベーコンは5mm幅に切る。
- ③ 鍋に湯を沸かし、1cm幅に切ったかぼちゃをやわらかくゆで、ミキサーにかけペースト状にする。
- ④ 鍋にサラダ油を入れ火にかけ、ベーコン、玉ねぎを炒める。
- ⑤ にんじん・じゃがいも・5mm幅に切ったかぼちゃを入れ、油が回ったら、水、コンソメを入れ煮る。
- ⑥ 野菜に火が通ったら、③、豆乳を加え、塩・こしょうで味を整える。
- ⑦ 水溶きコーンスターチでとろみをつける。

最後に、パセリのみじん切りやゆでたほうれんそうや小松菜を加えると色どりがよくなります♪

(分量)

(4人分)

ベーコン	30 g	たまねぎ	120 g	濃口しょうゆ	大さじ1
じゃがいも	80 g	コンソメスープのもと	1 こ	本塩	少々
かぼちゃ	240 g	サラダ油	小さじ1	こしょう	少々
にんじん	40 g	豆乳	120 g	コーンスターチ	小さじ1

