

9月号 調理場だより



今月のテーマ 朝食について ～おかずの大切さ～

2学期は、夏から冬へ季節が移り変わり、体に負担がかかりやすい時期です。更に今年は感染症に十分気をつけなければなりません。3度の食事をきちんととって、健康な生活を心がけましょう。

☆朝ごはんの習慣は、小中学生のうちに！

国民栄養健康調査によると、20～30歳代の人たちの朝ごはんを食べない割合が高いという結果が出ています。睡眠時間も短くなっており、生活リズムが整っていない現状があります。

朝ごはんを食べる習慣をつけるためには、小中学生のうちから早寝早起きの習慣を身につけ、おなかがすいた状態で朝ごはんの時間を迎えることが大切です。特に中学生は、朝ごはんから成長に必要な栄養素をとるといった目的もあります。

☆朝ごはんを食べると、こんな効果が！



食べ物を一口、口に入れるだけで、体全体が動き始めます。このことは、一日の活動をスタートするためにとっても大切です。できれば、1品だけでなく、2品、3品食べるようにすると、長い時間に渡って朝ごはんの効果が続きます。せっかく食べるなら、品数が多い方が食欲もわきますよね。

ステップ1

主食



汁物

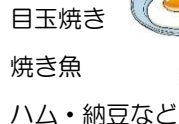


インスタントでもOK!

ステップ2

ステップ1に、「主菜」を追加して！

主菜



ステップ3

ステップ2に、「副菜」を追加して！

副菜



★給食献立からレシピ紹介★

にんじんサラダ (4人分)

- ツナ・・・40g
- 人参・・・1本(150g)
- コーン・・・50g
- たまねぎ・・・1/4個
- 油・・・小さじ2
- 酢・・・大さじ1
- 砂糖・・・小さじ1
- 塩・・・小さじ1/3(2g)
- こしょう・・・少々



※野菜の種類や量はお好みでどうぞ

(作り方)

- ① ツナ缶はあけて、油をきっておく。
- ② にんじんは千切、玉ねぎは薄く切る。
- ③ ②の野菜とコーン(冷凍の場合)は、さっとボイルし、水分をきって冷蔵庫で冷やしておく。
- ④ 調味料を混ぜ合わせて、ドレッシングを作る。
- ⑤ ③と④を混ぜ合わせる。味はお好みで調整してください。

※市販のドレッシングを使ってもいいですね。

今月の鉄ちゃんの一言 ～鉄を上手にとる方法～



「鉄」は血液の赤い色素であるヘモグロビンの材料で**酸素を運び**重要な働きをしています。中学生は特に不足しやすいので意識してとる必要があります。



なぜ中学生は鉄が不足しやすいのですか？



中学生のみなさんは体の成長とともに鉄の必要な量が多くなることや、鉄が体に吸収されにくい栄養素であることから不足しやすくなります。



鉄が不足しないためにはどうしたらいいですか？



鉄は**ビタミンC**と一緒にとることでさらに吸収を高めることができます。ビタミンCはレモンやジャガイモ、ピーマンなどに多く含まれます。



2学期も！給食の前と後にはしっかり手洗いをしましょう！

感染症は、手に付いたウイルスが不意に体に入り込むことで引き起こされることが多いです。感染症予防の基本は正しい手洗いです。



①石けんを泡立てて両手の平を洗う。②両手の甲をこすり洗いする。③指先・爪の間を反対の手の平を使って念入りに洗う。④指の間を意識して洗う。⑤親指と手の平をねじり洗います。⑥両手首も忘れずに洗う。