



給食センターのホームページからもご覧いただけます。

(毎月19日は食育の日) 一関市西部第二学校給食センター 令和7年8月18日(月) [No.5]

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう!

長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる頃です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

生活リズムを整えるために

夜は早めに寝る。



朝起きたときに日光を浴びる。



朝ごはんをよくかんで食べる。



朝日を浴びると「セロトニン」という物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

気をつけよう!

熱中症

まだまだ暑い日が続いています。以下のことは、熱中症にならないようにするために大切な習慣をまとめたものです。できているか、チェックしてみてください。

- 早寝・早起きをする。
- 1日3食、決まった時間に食事をする。
- こまめに水分をとる。
- 炭酸飲料や甘い飲み物を飲みすぎない。
- 冷たいものばかり食べすぎない。



- 汗をたくさんかいたときは塩分をとる。(食事からも塩分をとることができます。)



- 外出するときは、帽子や日傘を使う。



- 軽く汗を流すくらいの運動をする。



- お風呂はゆったり湯船につかって汗をかく。



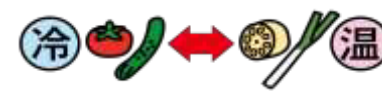
旬の野菜には魅力がいっぱい!



スーパーマーケットなどの店頭には、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいますが、もともと野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれている上に、価格が安く、環境にも優しいなど、たくさんの魅力が詰まっています。

旬の野菜のいいところ

- ◆ **おいしく、栄養価が高い!**
例えば、冬が旬のほうれん草は、寒さにあたることで甘味や栄養が増し、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約3倍多くなります。
- ◆ **体によい効果がある!**
夏野菜は体を冷やし、疲れをとってくれたり、食欲を増してくれたりする働きがあります。一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。
- ◆ **価格が安く、環境に優しい!**
その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なく済みす。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。



給食レシピ

学校給食レシピコンテスト2024 給食でこれが食べたい!部門大賞作品

『ピリ辛サンラータン』

【材料】(4人分)

| | | | |
|-------------|--------|------------|------|
| 豚肉 (200g程度) | 1パック | 鶏ガラスープの素 | 大さじ4 |
| しいたけ | 4枚 | しょうゆ | 80ml |
| えのきたけ | 1束 | 酢 | 大さじ2 |
| カットわかめ | 8g | (お好みですっぱく) | |
| 長ねぎ | 1本 | かたくり粉 | 大さじ2 |
| 卵 | 2個 | 水 | 大さじ2 |
| ごま油 | 大さじ1 | ラー油 | お好みで |
| 水 | 1000ml | | |

- 【作り方】
- ① なべにごま油をひいて、細く切った豚肉を炒める。
 - ② 細く切ったしいたけと、ほぐしたえのきたけを軽く炒める。
 - ③ 水、鶏ガラスープの素を入れて、沸騰するまで煮る。沸騰したら、しょうゆを入れる。
 - ④ カットわかめと細く切った長ねぎを入れる。
 - ⑤ 水溶き片栗粉を入れてひと煮立ちさせて、とろみがついたらよく溶いた卵を入れる。
 - ⑥ 卵がふわっと固まったら、火を止めて酢を入れる。
 - ⑦ ラー油をたらして完成。



調味料は、味見をしながら加減してください。

※ 応募用紙をもとに、表現を一部変更して掲載しております。