甲斐市立竜王北小学校

9月 給食だより

夏休みが終わりました。長いお休みで早起き、早寝、朝ごはんなどの生活リズムが乱れてしまっている人もいるかもしれません。自分の生活をふりかえって、生活リズムをととのえましょう。

生活リズムのととのえ方

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。

規則正しく食事をとる

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。

日中は活動的にすごす

日中は、なるべく外に出て、活動的にすごすと、夜によく眠ることができます。

知っておきたい 食事のマナー

Q. はしの下に手を添えるのはマナー違反？

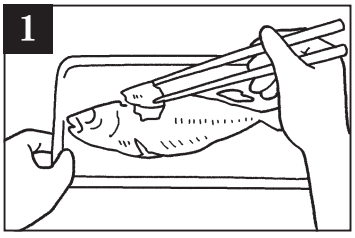
A. 汁気の多い料理を食べる時に、はしの下に手を添えて食べていませんか？

これは、してはいけないことです。汁が落ちて手が汚れてしまうことがあります。例えば、天ぷらを天つゆにつけて食べる時などは、器を持って食べるとよいでしょう。

焼き魚の食べ方

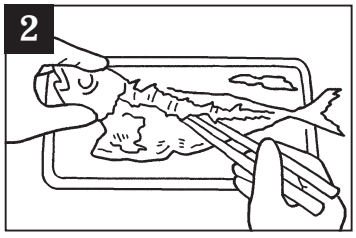
頭や骨のついた魚をきれいに食べる練習をしましょう。

1



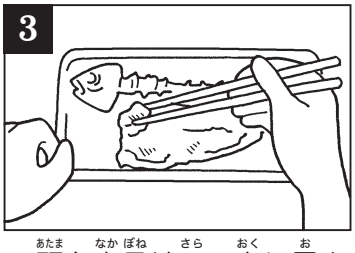
背びれや胸びれを取り、皿の奥に置き、上の身を頭の方から食べます。

2



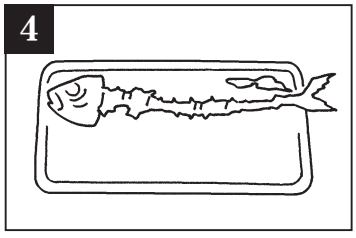
上の身を食べたら中骨と下の身の間にはしを入れて外します。

3



頭と中骨は皿の奥に置き、下の身も頭の方から食べすすめます。

4



食べ終わったら、残った骨などは、皿の奥にまとめておきます。

簡単レシピ〈材料作りやすい量〉

缶詰を使ったお手軽に出来る主食のレシピの紹介です。

☆さんまの缶詰炊き込みご飯☆

材料米　２合Ａ（酒大さじ３　みりん大さじ１　しょうゆ大さじ１　顆粒和風だしの素小さじ1/2）　しょうがのみじん切り１片　さんまの蒲焼き缶詰１缶（100g）　えのき1/2袋　にんじん1/2本　ごぼう10cm

① 米をとぎ、Ａの調味料を入れてから水を２合の目盛りに合わせる。

② 他の材料を全てご飯の上にのせて、炊きあげて、ほぐして出来上がり。

※お米を減らしてもち米を少し足すと、もちもちした食感になりしっとりとします。

☆簡単親子丼☆

材料　焼き鳥缶（たれ）１缶　玉子２個　玉ねぎ1/2個　水大さじ２　めんつゆ大さじ１

① 玉子をボールにとき、鍋にスライスした玉ねぎと肉をいれ、水とめんつゆで煮る。

② 玉子をいれて好みの固さまで煮て、ご飯の上にかける。

※仕上げに海苔やネギをかけると彩りが良いです。お弁当にも〇

☆ツナと塩昆布パスタ☆

材料　パスタ１６０g　ツナ缶１缶　塩こんぶ大さじ４　バター２０g　しょうゆ小さじ２

① パスタのお湯を沸かして茹でる。

② ボールに、ツナ、昆布、バターを入れて茹でたパスタを混ぜる。しょうゆを最後にかける。

※塩昆布やツナの塩分がメーカーごとに違うので、味見をして足りなければしょうゆで調整。

パスタと一緒に、きのこ類やゆでたり仕上げに大葉やゴマなどをトッピングしてみても。

☆サバ缶カレー☆

材料さばの水煮缶１缶　ホールトマト１缶　たまねぎ1/2　チューブしょうが・にんにく・塩コショウ各少々　Ａ（味噌・みりん・しょうゆ・カレー粉各大さじ１）

① フライパンに油（分量外）を熱ししょうがとにんにくをいため、みじん切りにした玉ねぎを飴色になるまで炒め、サバ缶とトマト缶をつぶしながら入れる。

② 煮立ったらＡの調味料を加えて汁気がなくなるまで、中火で煮込む。

※人参などカレーに定番のお野菜を加えてもいいです。