

きゅう しよく

給食だより 9月

甲斐市立竜王北小学校



はや お はや ね
早起き・早寝
あさ
朝ごはん

せい かつ もど
生活リズムをとり戻そう！

はや お
早起き



まずは、朝は早めに起き
あさ ひかり あ はや お
て朝の光を浴びるようにし
ます。また、学校がある日
がっこう ひ
も休みの日も、同じ時間
やす ひ おな じ かん
に起きるようにしましょう。

はや ね
早寝



寝る前にテレビやスマー
ね まえ つよ ひかり み
トフォンなどの強い光を見
ると、睡眠を促すホルモン
すいみん うなが さ
が出にくくなるので、避け
るようにし、早めに寝るよ
うに心がけましょう。

あさ
朝ごはん



朝ごはんにはエネルギー
あさ ぼ ぎゅう けい せつ
補給のほかにも、脳や体を
め ざ はいせつ
目覚めさせ、排泄のリズム
をつくる大切な役割があり
ます。しっかり食べてから
とうこう た
登校するようにします。

体内時計をととのえるためには



人間には、1日24時間より少し長い周期のリズムを
にんげん からだ にち じ かん すこ なが しゅう き
刻む体内時計があります。体内時計は、朝の光を浴びて、
きざ たいない どけい たいない どけい あさ ひかり あ
朝ごはんをとり、規則正しい食生活や十分な運動と睡眠を
あさ き そくただ しよくせいかつ じゅうぶん うんどう すいみん
とすることで、24時間の周期に修正されます。不規則な生活
じ かん しゅう き しゅうせい ふ き そく せいかつ
を続けると、体内時計が乱れてしまうので注意しましょう。





簡単給食レシピ〈作りやすい分量〉

「トマトが赤くなると医者が青くなる」と言われるほどトマトは、リコピンやビタミン、ミネラル食物繊維などが豊富な健康野菜です。旬で美味しく栄養価が高いこの時期に沢山食べましょう。

☆トマトのマリネ☆

材料 トマト 4 個 A (オリーブオイル大さじ6 砂糖大さじ2 塩小さじ1
お酢大さじ2 にんにく 1 片)

- ① にんにくはすりおろす、玉葱みじん切り、トマトは湯むきして食べやすい大きさに。
 - ② A をすべてまぜトマトとあえる。30 分ほど冷やしてできあがり。
- ※玉葱は辛みが気になるようでしたら水にさらしてください。にんにくはお好みで。

☆スパニッシュオムレツ☆



材料 卵 4 個 ベーコン 2 枚 たまねぎ半分 ジャガ芋 1 個 ミニトマト 200 g オ
リーブオイル 100 c c チーズ適量 塩こしょう少々 バター 10 g コンソメ小さじ 1 ~

- ① 野菜を食べやすい大きさに切る。フライパンにオリーブオイルを入れ、トマト以外の野菜を入れ揚げるように弱めの中火で火を通す。
- ② 焦げないように注意して炒め、トマトとコンソメを加えて火を通す。
- ③ 卵をほぐし塩こしょうとチーズを入れて②にフライパンに加え弱火にして大きく混ぜながら卵が半熟状になるまで火を通し、ほぼ固まってきたら表面をならして、弱火にして蓋をして 5 分加熱する。
- ④ 側面に焼き色がついたら蓋を使って皿に取り、裏返しにしてバターを入れ焼き色がつくように焼く。中央に弾力があれば火が通っているので確認する。お好みでケチャップをかけてください。



☆トマトとツナの冷製パスタ☆

材料 スパゲティ 320 g トマト 4 個 A (ポン酢大さじ4 ごま油大さじ2
ガーリックパウダー適量) ツナ 2 缶 白いりゴマ大さじ1 大葉 4 枚~

- ① トマトを食べやすい大きさに切り A を混ぜて冷蔵庫で 30 分ほどなじませる。
- ② パスタを茹でて冷製で冷やし、水気を切って①と和える。
- ③ ②にツナとごまを混ぜて味をみて、ポン酢や塩こしょうで調整をする。
- ④ 盛りつけて千切りにした大葉をのせる。

※細めのパスタがおすすめです。他の野菜をたくさん加えてサラダ風にしても○