

給食だより



令和6年度
9月号

(毎月8日はおやまわ食の日)

小山市立東城南小学校

夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日元気にすごすには、早起き、早寝をして、3食をしっかり食べて、生活リズムをととのえることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。



夏の疲れを吹き飛ばそう!

暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとするよう心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。

疲労回復には、ビタミンB1!

ビタミンB1は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香気成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。



ビタミンB1を多く含む食品



アリシンを含む食品



《材料》 4人分

温かいごはん	4杯分
牛薄切り肉	250g
たまねぎ	1/2個
しょうが	小さじ1
にんにく	小さじ1
油	大さじ1
焼き肉のたれ	大さじ3
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
レタス	3枚
ミニトマト	8個
コーン	大さじ2
マヨネーズ	適量

《下処理》

スライス
みじん切り
みじん切り

調味料



☆シシリアンライス☆

《作り方》

- フライパンに油を入れてしょうが、にんにくを炒め、香りがでたら牛肉を入れて炒める。
 - ①にたまねぎを入れて炒め、調味料を入れて焦げないように炒り煮する。
 - レタスを手で食べやすい大きさにちぎり、ミニトマトは半分に切る。
 - お皿にごはん、②の肉と野菜を盛り付けてマヨネーズをかけてできあがり。
- ※ お好みで温泉卵をトッピングしてもおいしいです。

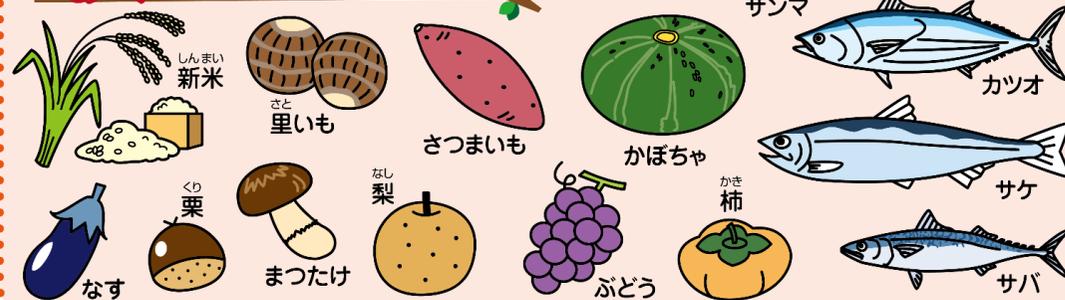
シシリアンライスは、佐賀県のご当地グルメとして知られている料理です。温かいごはん炒めたお肉と生野菜をのせて、マヨネーズをトッピングします。

実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう!

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。



秋に美味しい食べ物



皆さんは、どんな味が好きですか? 食べたときに感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味に分けられ、料理は、この基本味の組み合わせによって、さまざまな味わいが生み出されています。また、おいしさを感じるのは、味だけでなく、料理の見た目、かんだときの音やかみごたえ、口に入れたときの温度など、さまざまなことが関係しています。食事のときは、それらを意識して、よく味わって食べましょう。

5つの基本味と代表的な食べ物

 甘味 砂糖、ハチミツ	 塩味 塩	 酸味 酢、レモン	 苦味 コーヒー、ゴーヤ	 うま味 だし
-------------------	-------------	-----------------	--------------------	---------------