



8・9月給食だより

天草市立牛深学校給食センター 文責：草積

「生活リズム」乱れていませんか？



休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがありますか？ 休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。

朝の過ごし方を見直してみよう

①早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



②朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭（脳）を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわかない人もいと思いますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。



③トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

主食 (ごはん・パンなど) 	主菜 (たまご・肉・魚・大豆製品など) 	副菜 (野菜・きのこ・海藻・いも類など) 	果物 (くだもの)
牛乳・乳製品 (ぎゅうにゅう・にゅうせいひん) 			

何かと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものがおすすめです。野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。



地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まったり、お店で商品が買えなくなったりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておくとう安心です。最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。



7月 給食を紹介します！

天草宝島デー



天草産いいこを使った
夏野菜のみそ汁

天草産とうがんを使った
冬瓜スープ



天草大王を使った
カレーライス

ふるさとくまさんデー



南関揚げ

★荒尾・玉名の味★
南関揚げ丼



給食レシピ：南関あげ丼

【材料】2人分

- ごはん 茶碗2杯分
- 南関揚げ…10g
- ちくわ…20g
- にんじん…20g
- たまねぎ…60g
- 干しいたけ…1g
- たまご…1個

(A) 砂糖…3g

(A) みりん…4g

(A) うすくちしょうゆ…8g

(A) だし汁…30g

・片栗粉…2g

・炒め用油…適量

【作り方】

- ①干しいたけは水で戻しておく。卵は溶きほぐしておく。
- ②にんじんは短冊切りに、玉ねぎはスライスする。ちくわは半月切りにする。
- ③フライパンに油を引きにんじん、玉ねぎを炒め火が通ったら、ちくわを加えて炒める。
- ④戻したしいたけと調味料(A)を加え煮立たせ、南関揚げを加える。
- ⑤水溶き片栗粉をまわし入れ、とろみをつける。
※煮汁があまりない場合はとろみをつけなくても良い。
- ⑥溶き卵をまわし入れ、卵に火が通ったら火を止める。
- ⑦ごはんに盛り付けて完成。

