9月給食だより

2025年9月

逗子市立沼間小学校

長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられます。生活のリズムは、規則正しい食生活を取り戻すことが大切です。早寝、早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから登校してください。

生活(せいかつ)リズムを取(と)り戻(もど)そう!

規則正しい生活

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

9月の新しい料理を紹介します

～コーンピラフ～

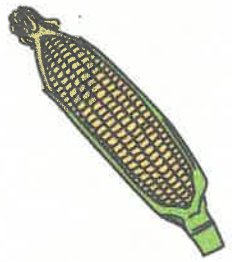
＜材料4人分＞

米			1.5合
炊く水			1.5カップ
◇	がらスープの素		小さじ1
◇	白ワイン		小さじ1
◇	塩		少々
◇	こしょう		少々
サラダ油			大さじ1
玉ねぎ M		みじん	1こ
人参 S		みじん	1/8本
ピーマン		みじん	1/2こ
ウィンナー		小口	3本
ホールコーン			大さじ4
◆	がらスープの素		小さじ1
◆	塩		少々
◆	こしょう		少々

＊味は、調整してください。

＜作り方＞

①サラダ油で玉ねぎ・人参・ピーマンを炒める。
②①にウインナー・コーンを加えさらに炒め、◆で調味する。
③米を研ぎ、炊く水と◇を加え、かき混ぜる。
④③に②を入れ、炊飯器で炊く。



～中華風ツナポテト～

＜材料4人分＞

じゃがいもL		1cm角	1こ
◇	酢		小さじ1
◇	塩		少々
◇	こしょう		ひとふり
◇	サラダ油		小さじ1
きゃべつ		1.5cm角	1/8こ
塩			少々
きゅうり		いちょう	1/2本
塩			少々
冷凍むき枝豆			大さじ4
塩			少々
◆	酢		大さじ2
◆	粉マスタード		小さじ1/2
◆	砂糖		小さじ3
◆	塩		少々
◆	しょうゆ		大さじ1
◆	サラダ油		大さじ2
◆	ごま油		小さじ1
◆	白ごま	半分する	小さじ2
シーチキン		油きる	1缶

＊味は、調整してください。

＜作り方＞

①じゃがいもは蒸したら熱いうちに◇を混ぜ、冷めたら冷蔵庫に入れておく。
②きゃべつ・きゅうり・枝豆は茹でたら、水で冷やし、塩をして冷蔵庫に入れておく。
③中華ドレッシング（◆）をつくっておく。
④①と②と③を合わせたら、最後にシーチキンをざっくり混ぜ合わせる。