

# 給食

## だより 9月号

令和3年 9月 1日

富士市学校栄養士会作成

人気の給食レシピも  
載っています！



富士市の給食  
WEBサイト

夏休みが終わり、学校生活が再開しました。長期休暇中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？毎日元気に過ごすには、早寝、早起きをして、1日3回の食事をしっかりと食べることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しいリズムに戻していきましょう。

## 生活リズムの整え方

### ★早寝、早起きをする

夜型生活の習慣は、睡眠不足につながり、日中の体調不良を招きます。夏休みに夜ふかしをして朝寝坊の習慣がついてしまった人は、体をゆっくり休めるために早めに布団に入るようにし、睡眠時間を確保しましょう。質の良い睡眠をとることで、朝スッキリ目覚めることができます。



### ★規則正しい食事をする

1日3回の食事をしっかりととりましょう。体や頭を動かすには栄養が必要です。特に朝食を決まった時間にとることで、一日のリズムを作りやすくなります。



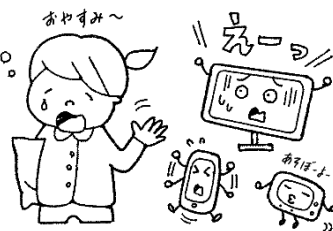
### ★朝の光を浴びる

朝の光を浴びると、体内時計のずれがリセットされて、一日の活動をしやすくなります。日中に眠くなってしまう人は、起きた後に朝の光を浴びてみましょう。



## ゲームやテレビ、スマートフォンの光は要注意！

皆さんは寝る直前まで、ゲームやテレビ、スマートフォンなどを見ていませんか？画面から出る光（ブルーライト）によって、脳が昼間と勘違いして寝つきが悪くなったり、睡眠の質が低下して朝起きるのがつらくなったりします。そのようにならないために、見る時間を決めましょう。寝る1～2時間前見るのをやめれば、脳は自然と睡眠の準備に入り、気持ちよく眠ることができます。



### ～給食レシピ紹介～

### 肉豆腐

#### <材料(4人分)>

炒め油	小さじ1
しらたき	100g
豚こま切れ肉	160g
塩	少々
酒	小さじ1
たまねぎ	3/4個
ごぼう	1/4本
にんじん	1/5本
水	200ml
砂糖	大さじ3
しょうゆ	大さじ3と1/2
焼き豆腐	200g
根深ねぎ	2/3本

#### <作り方>

- ① しらたきを4cmくらいの長さに切り、下茹でする。たまねぎは薄切り、ごぼうと根深ねぎは斜め小口切り、にんじんは短冊切り、焼き豆腐はさいの目に切る。
- ② フライパンに炒め油を入れて中火にかけ、しらたきと豚肉を炒める。豚肉の色が変わったら塩と酒を入れる。
- ③ たまねぎ、ごぼう、にんじんを加えて炒め、全体が混ざったら、水、砂糖、しょうゆを入れて煮る。
- ④ ごぼうが柔らかくなったら、焼き豆腐と根深ねぎを加えてさらに煮る。
- ⑤ 根深ねぎに火が通ったらできあがり。