

# きゅうしょく 給食だより

東羽衣小学校

## 夏休み明け、生活リズムを取り戻そう!

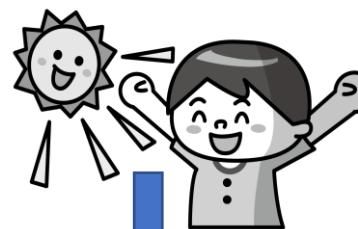
夏休みはいかがでしたか？長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

### 生活リズムを整えるために

★夜は早めに寝る



★朝起きたときに日光を浴びる



★朝ごはんをよくかんで食べる



朝日を浴びると「セロトニン」という物質が脳の中で分泌されます。セロトニンは「幸せホルモン」ともいわれ、1日を元気にすごすことができる働きをしてくれます。



【給食一ロメモ】9月19日 鮭のみそ煮について  
鮭のみそ煮は、給食の魚料理の中でも人気メニューの一つです。ノルウェー産の鮭（脂ののった濃厚なうま味が特徴）を使用しています。

みそなどの調味料で魚をおいしく味付けし、大釜でコトコト炊いて、ごはんがすすむ一品に仕上げています。

さばは、脳を元氣にするDHAや血液をサラサラにするEPAなどの栄養をとることができます。味わって食べてください。



### ドライカレー

#### 【材料(4人分)】

豚ひき肉	140g	にんじん(粗みじん切り)	1本
ピーマン(みじん切り)	1個	玉ねぎ(粗みじん切り)	1個
コーン	20g	しょうが	少々
サラダ油	適量	塩・こしょう	少々
トマトピューレ	20g	ケチャップ	大さじ1
コンソメ	4g	さとう	小さじ1
ウスターーソース	小さじ1	赤ワイン	小さじ1
		濃口しょうゆ	小さじ1

#### 【作り方】

- 鍋にサラダ油を熱し、肉を入れ赤ワインを振りかけ炒める。(塩こしょうをふる。)
- にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、ピーマンを加えてよく炒める。
- カレー粉、コーン、コンソメ、砂糖、トマトピューレ、ケチャップ、ウスターーソース、しょうゆいれ、味をととのえたら完成!