

9月給食だより

令和5年度

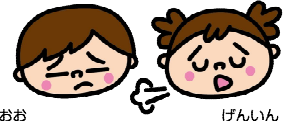
砺波市学校給食センター



せい かつ

みだ

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、体のだるさや心の不調を感じたりする人が多くなります。その原因の一つに、生活リズムの乱れが挙げられます。私たちの体には「体内時計」という機能があり、1日の活動に合わせて、体温や血圧、ホルモンの分泌などを調整し、生活リズムを整えています。ところが、夜遅くまで起きていたり、食事の時間が不規則だったりすると、体内時計に狂いが生じ、生活リズムが乱れてしまいます。生活リズムを整えるには、起きたら朝の光を浴びること、朝ごはんをしっかり食べることの2つが重要です。また、朝ごはんを食べることは排便のリズムにもつながり、1日をすっきりとした気持ちでスタートすることができます。



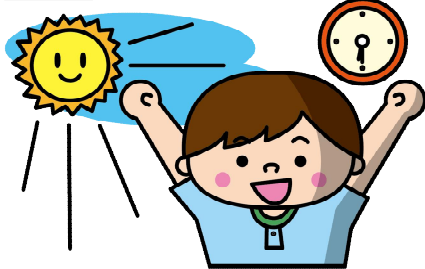
せい かつ

ととの

あさ

しゅう かん

生活リズムが整う朝の習慣



あさ ひかり あ
朝の光を浴びる



あさ た
朝ごはんをよくかんで食べる

スマートフォンやゲーム機などの強い光は睡眠に影響します。寝る前に見るのはやめましょう。



不老長寿を願う 重陽の節句

現代ではあまりなじみのない行事ですが、9月9日は五節句（五節供）の一つ「重陽の節句」です。旧暦の9月9日は、現在の暦では10月中旬ごろに当たり、ちょうど菊の花が咲く時期であったことから、「菊の節句」とも呼ばれます。菊の強い香りで邪気（病気や災難など）を払い、長寿を祈る風習があります。



きく かしゅ
菊花酒



きくりょう り
菊料理

給食メニューの簡単レシピ



じゃが豚キムチ（9月26日の給食に登場します。）

材料（4人分）

豚肉…60g にんじん…1/4本 玉ねぎ 1/2個
じゃがいも…1個 にら…1/4束 木綿豆腐…1/2丁
白菜キムチ…30g 酒…大さじ 1/2 砂糖…小さじ 1
しょうゆ…大さじ 1・1/2 水…約800ml

※キムチの辛さにより、好みに合わせて量を加減してください。

※水の量は様子を見て加減してください。

作り方

- ① にんじんはいちょう切り、にらは1cm程の長さに切る。玉ねぎ、じゃがいも、木綿豆腐、豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に水、にんじんを入れて火にかける。玉ねぎ、じゃがいもを加える。
- ③ 野菜がやわらかくなったら、豚肉を加える。
- ④ 調味料を入れ、豆腐と白菜キムチを加えて煮る。
- ⑤ 仕上げに、にらを加える。