

9月給食だより

2023年度 No. 5

松阪市教育委員会
松阪市学校給食センターペルランチ

給食目標 生活リズムをととのえよう

健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。



朝ごはんの効果

体や脳のエネルギーになる

体温が上がる

脳の動きを活発にする

排便を促す

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の動きが活発になるほか、胃に食べ物が送られると腸が動き始めて、朝の排便を促します。



睡眠の役割

眠りには、心身を休めるほかにも大切な役割があります。睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉をつくったり免疫力を高めたりする重要な働きがあります。ほかにも、記憶の整理や、学んだ知識を定着させるそうです。体や心のためによい睡眠をとりましょう。

《今月のちゃちゃもランチ》

今月のちゃちゃもランチは27日(水)です。
松阪産の新米を味わっていただきます。

献立紹介

19日(水)の献立より
なすのみそ炒め

【材料】4人分

豚もも肉	80g
生揚げ	120g
なす	260g
にんじん	80g
サラダ油	小さじ1
みそ	大さじ2
水	大さじ2.5
三温糖	大さじ1.5
塩	少々

- 【作り方】
- ① 生揚げとにんじんは短冊切り、なすは厚いちょう切りにする。
 - ② 油を熱して豚肉を軽く炒め、砂糖と塩を加える。
 - ③ にんじん、生揚げ、なすの順に入れて炒める。
 - ④ 水でみそを溶いて③に加え、全体を混ぜて炒める。

旬のなすを使ったごはんがすすむおかずです。ぜひ作ってみてくださいね！

9月1日は防災の日

非常用持ち出し袋に 入れたい食料

非常用持ち出し袋に入れる食料は、封を切ったらすぐに食べられるものにしましょう。おなかを満たす缶入りのパンやレトルトのおかず、心を満たす菓物の缶詰や缶詰のほか、水や野菜ジュースなどの飲み物を入れます。

9月使用予定の松阪市の地場産物

米・豆腐・油揚げ
生揚げ・小松菜・きくらげ