

食育だより 9月 令和7年度 志布志市立学校給食センター

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と食べて登校しましょう。

生活リズムを整えるために.....

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

夜は早めに寝る



疲労回復には、ビタミンB1!

夏の疲れをとるには、食事と睡眠が大切です! ビタミンB1とアリシンは疲労回復効果があります★

ビタミンB1を多く含む食品



アリシンを含む食品



~疲労回復! 豚バラ肉のスタミナニラたま~

★材料 (2人分)

- 豚バラ肉...200g ・ニラ...100g
- (A) ・卵...2個 ・酢...小さじ1 ・ごま油...大さじ1
- (B) ・料理酒...大さじ1 ・みりん...大さじ1 ・鶏がらスープの素...小さじ1
- ・しょうゆ...大さじ1 ・ごま油...大さじ1

<作り方>

- 豚バラとニラを3センチ幅に切る。
- ボウルに卵・酢を入れほぐし、ごま油で半熟になるまで炒める。
- 別のフライパンで、豚肉を炒め火が通ったら (B) の調味料を入れる。
- 全体に味が馴染んだら、②とニラを加える。ニラがしんなりしてきたら完成!



食の備えを見直しましょう.....

1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響からか豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行き、売り切れ...ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことで安心です。

水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



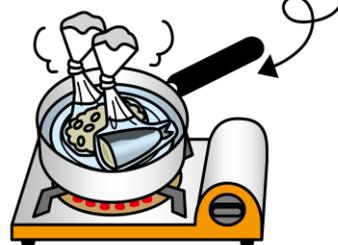
水は必需品!
ひとり1日3Lが目安です。

食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。

缶詰、レトルト食品、乾燥、日持ちのする野菜など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



数品を同時に作れて水を節約できる湯せん調理がおすすめです。

- 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。



~9月6日は「黒の日」です!~

9月6日は「黒の日」です。曾於市にあるナンチクさんより黒豚約123キロを提供いただきます。さつまいもをエサとして育った黒豚は、脂肪の質が良くなり、さっぱりとした食感でしまりのある肉質になります。

今回、Aブロック(有明)は5日(金)・Bブロック(志布志・松山)は3日(水)に黒豚の焼肉炒めとしてお届けします。ぜひ味わって食べてほしいです。

