

給食だより

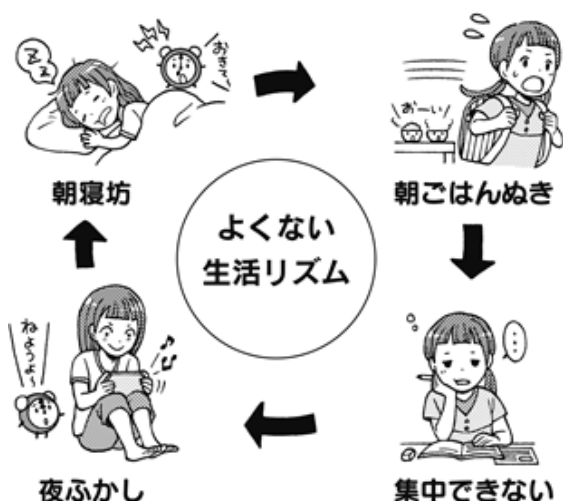
津市立南が丘小学校

きゅうしょくだより 8月号

2学期が始まりましたが、まだまだ暑い日が続いています。体調をくずしやすい時期ですが、早寝早起きをして、朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。

まだまだ暑い 8 月を元気に過ごそう！

よくない生活リズムを断ち切って → 生活リズムを整えよう！



夜遅くまで起きていると、睡眠不足になり、翌日の朝、眠くてなかなか起きられません。朝起きるのが遅くなると、時間がなかったり、食欲がわかなくなったりして、朝ごはんを食べられないかもしれません。すると、午前中は頭がぼんやり、体もだるくて授業に集中できません。

体には体内時計という機能があり、24時間よりも少し長い時間を刻んでいます。体内時計を24時間に調整するには朝に太陽の光を浴びて、朝ごはんをはじめ、規則正しく3食を食べ、昼間は外で活動し、夜は早く寝ることが大切です。

基本は1日3食、 栄養バランスのとれた食事を！

特に朝起きた時は、エネルギーが不足した状態です。朝ごはんを食べると、エネルギーが補給され、体温が上がり、血流もよくなり、胃腸も働き、元気に1日を始められます。

朝ごはんを食べよう！



給食のメニューをつくってみませんか しいらのヤンニョムソースかけ

材料	【1人分】	(単位：グラム)
しいら切り身	1切	(50g)
酒	2.5g	
でんぷん(片栗粉)	適量	
植物油	5.5g	
ケチャップ	7.5g	調味料
さとう	2.3g	
みりん	4g	
コチュジャン	5g	
ごま油	1g	

作り方

- 1 しいらに酒をふっておく
- 2 しいらにでんぷんをつけて油で揚げる
※170℃目安
- 3 調味料を煮立ててソースを作る
- 4 しいらにソースをかける

※ヤンニョムソースとは、かんこく 韓国の あ 合わせ調味料です。
あまから 甘辛いソースで しょくよく 食欲をそそります。とり肉の にく からあげにかけてもおいしいです。

