

ランチニュース



平成21年11月
大府市教育委員会
大府市学校栄養士会

「秋の日はつるべ落とし」とはよくいったもので、日暮れが驚くほど早くなりました。木の葉が色づき、秋の深まりを感じさせます。これからの季節、朝起きるのがつらくなりますが、寒いときこそゆとりをもって起き、温かい朝食をとって登校しましょう。

今月の目標

規則正しくきちんと食べよう



なぜ、そうするといいのでしょうか??

規則正しく食べると?



人間のからだは夜眠り、昼は活動するリズムがあります。このリズムは、生体リズムといい1日=24時間を周期としています。一方、人間の脳には時計があり1日25時間になっています。毎日どこかで、体内時計を生体リズムに合わせてなければなりません。

効果的なリセット方法のひとつに食事があります。特に、毎日決まった時間に食べていけば、消化液や消化酵素が定時に準備を始め体内時計を整えます。

きちんと食べると??



人間が成長し、毎日を元気に過ごすためにはいろいろな栄養が必要です。そのためには、好きな物ばかり食べていてはからだのためになりません。からだにとってバランスのよい食事とは、主食(ごはん・パン・麺など)・主菜(卵・肉・魚・豆を主にしたおかず)・副菜(野菜・海藻・きのこなどが主のおかず)がきちんとそろったものです。



毎月19日は「食育の日 ~おうちでごはんの日~」



れんこんは、ビタミンCや食物繊維が多いです。

給食レシピ紹介…「れんこんサラダ」

<材料：1人分>

れんこん・・・20g
ツナ・・・12g
ひじき・・・1.2g
むき枝豆・・・10g
コーン・・・8g
塩・こしょうは適量
ごまドレッシングも適量

<作り方>

- ① れんこんは、皮をむいてちょうに切り、ゆでる。
- ② ツナは、ざるにあけて油をきる。
- ③ ひじきは、もどしてゆでる。
- ④ むき枝豆・コーンはゆでる。
- ⑤ 材料をさまして、塩・こしょう・ドレッシングであえる。

※れんこんは、煮物に使うものと思われがちですが、サラダにするとまた、違った味わいが楽しめます。



※給食実施日の2日前(土日祝日は除く)の午前9時までに欠食連絡があった場合は、欠食扱いとし、給食費をいただきません。

お知らせ：10月8日の簡易給食の差額分については、クリスマスデザートに還元させていただきます。