9月 給食だより

夏休みに夜更かしをしたり食事をおろそかにしたりして、体調を崩した人はいませんか？まだまだ暑い日が続きますので熱中症も心配です。毎日を元気に過ごすためには、早寝、早起きをして、3食をしっかり食べて、生活リズムをととのえることが大切です。朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！

食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。

食べる習慣ができたら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

切干大根のツナ和え

【材料】　（4～5人分）

- 切干大根(乾)…… 25g
- きゅうり…… 1/2本
- にんじん…… 1/8本
- ツナ…… 40～50g
- いりごま…… 適量
- 砂糖…… 小さじ1
- しょうゆ…… 大さじ1/2

切干大根は常温で保管できるので、ストック野菜としてもおすすめです。食物繊維やカルシウムなど、体の調子をととのえる働きがある栄養豊富な食材です。日々の食事に取り入れてみませんか？

【作り方】

① ボウルに切干大根とかぶるぐらいの水を入れてほぐしながらもみ洗いをして汚れを落とす。ザルにあげて軽く水気をしぼってから、再度、ボウルに入れて、たっぷりの水に浸けて戻す。（20分ぐらいで約4倍のカサになります。）
② きゅうりとにんじんを、細切りにする。切干大根をザルにあげて、長い場合は切る。
③ 野菜と切干大根をサッと茹でて、すぐに冷たい水に入れて冷やす。ザルにあげる。
④ ボウルに調味料を入れて混ぜておく。水気をよくしぼった野菜③とツナを加えて和える。味見をして薄い場合は、しょうゆを足す。
⑤ 器に盛り付けて、ごまを散らして完成♪