

給食だより

9月号



令和8年9月 日
富士市学校栄養士会作成



富士市の給食
WEB サイト

まだまだ暑い日が続きます。休み明けの体調管理には気をつけましょう。早寝早起きの生活リズムを整え、朝食をしっかりと食べて元気に登校しましょう。

朝ごはんを食べて、生活リズムを整えよう！

朝ごはんを食べないと・・・

体温や血圧が上がらないのでやる気が出ません。
午前中に脳のスイッチが入らないので、勉強に集中しにくくなります。

朝ごはんを食べることで、
体温が上がり、体が温まります。
また、噛む動作が脳の血流をよくし、脳の活動を活発にします。
体内に入った食べ物を消化するために内臓も活動し始めます。

私たちの体には、「体内時計」と呼ばれる機能があり、25時間の周期で睡眠や体温のリズムを刻んでいます。このズレを調整するには、朝日を浴び、朝ごはんをとることで、この体内時計がリセットされ、1日の生活リズムが整います。

9月1日は防災の日です。非常食について考えよう！

いつ起こるかわからない災害に備えて、備蓄について家族で話し合しましょう。南海トラフ地震のような大規模災害では、被害が超広域にわたり、国や自治体の支援が遅れることが想定されます。家庭では、水、食料、トイレは7日分以上の備蓄が必要です。

生命維持に必要な水分量は年齢や体重によって変わりますが、1日1人3リットルが目安になります。

普段から缶詰や乾物などの常温保存食品も備蓄し、上手に活用しましょう。簡単に調理が出来る食品も備蓄しましょう。

主食と主菜になる食品や、野菜ジュースなど、ビタミンなどがとれるものを備蓄するのも良いでしょう。

し せんまい ぼ とう ふ

～給食レシピ紹介～四川麻婆豆腐

〈材料 4人分〉

炒め油	適量
しょうが（みじん切り）	1かけ（チューブ可）
にんにく（みじん切り）	1かけ（チューブ可）
根深ねぎ（みじん切り）	50g（1/2本程度）
豚ひき肉	120g
塩こしょう	少々
干し椎茸（戻してみじん切り）	小1枚
酒	大さじ1/2
水	200ml
ガラスープ	小さじ1
オイスターソース	小さじ1/2
砂糖	小さじ3
しょうゆ	大さじ2
豆板醤（お好みで調整）	小さじ1/3
木綿豆腐（2cm角）	1丁（400g）
片栗粉（水で溶く）	大さじ1
ごま油	小さじ1
葉ねぎ（小口切り）	20g（7本程度）

〈作り方〉

- ① 鍋を熱し、炒め油を入れ、しょうがとにんにくと根深ねぎを焦がさないように炒め、香りを出す。
- ② さらに豚肉を加え炒める。豚肉の色が変わったら、塩こしょうをし、干し椎茸と酒を加え、さらに炒める。
- ③ 水を加え、沸騰したら、Aの調味料を加える。
- ④ ③に豆腐を入れる。
- ⑤ 豆腐に火が通ったら、水溶き片栗粉をだまにならないよう加える。
- ⑥ 中火でとろみがつくまで加熱する。
- ⑦ 仕上げにごま油、葉ねぎを加える。

☆ごはんにかけて丼にしても手軽に食べられておいしいです。
☆辛さは、豆板醤の量で調節してみてください。