



9月の給食だより

令和5年度
9月号
中野区立第七中学校

夏休みが終わり、学校が始まります。夏休みの間につい夜更かしや朝寝坊をしてしまい生活リズムが乱れていませんか？早起き・早寝を心がけて、朝ごはんをしっかり食べられるようにして、元気に学校生活をスタートさせましょう。

早起き・早寝 生活リズムをとり戻そう！ 朝ごはんで

早起き



まずは、朝は早めに起きて朝の光を浴びるようにします。また、学校がある日も休みの日も、同じ時間に起きるよう心がけましょう。

早寝



寝る前にテレビやスマートフォンなどの強い光を見ると、睡眠を促すホルモンが出にくくなるので、避けるようにし、早めに寝るよう心がけましょう。

朝ごはん



朝ごはんにはエネルギー補給のほかにも、脳や体を目覚めさせ、排泄のリズムをつくる大切な役割があります。しっかり食べてから登校するようにします。

体内時計をとのえるためには



人間の体には、1日24時間より少し長い周期のリズムを刻む体内時計があります。体内時計は、朝の光を浴びて、朝ごはんをとり、規則正しい食生活や十分な運動と睡眠をとることで、24時間の周期に修正されます。不規則な生活を続けると、体内時計が乱れてしまうので注意しましょう。



給食試食会にて

保護者の方より頂いた
アンケートにお答えして…
- 第1弾 -

「自宅でもできゅ!!」

残食の少なかった魚メニューは？

● 魚のみそソースかけ 残食9.5人分 / 387食 ●

さば 1切 ×みそだれ みそ 5g (水) 9g
(塩) 下味 砂糖 3g (片切り粉) 0.4g
みりん 1.4g 白ごま 0.6g

- ① さばに下味をふる
- ② みそだれは 別なべて一度煮立たせる
- ③ 焼いたさばに②のたれをかけて完成♪

さばのみそ煮も
おいしいですが、
こちらも簡単で
おすすめです!!!

● いかの変わりソースかけ 残食1.4人分 / 386食 ●

いか 1切 (塩こしょう) 下味 (小麦粉) 粉 ×ソース 油 3.5g ガラシ お好みで
酢 4.5g しょうゆ 3g 砂糖 2.3g たまねぎ 6.5g

- ① いかに下味をふり、しばらくしたら水気をきる
- ② ソースは 別なべて一度煮立たせる (冷めておくとさっぱり!!)
- ③ いかに粉をまぶし、揚げて②のタレをかけて完成♪

給食ではいかで実施しましたが
ホタテなどの白身魚やポーチュリーも 合わさっぱりソースです!!!