

# 8月 9月 食育だより

早起き・早寝  
朝ごはん

## 生活リズムをとりにどしましょう！



### 早起き



朝起きたら、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にしましょう。

### 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、さけるようにし、早めに寝るように心がけましょう。

### 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。

### 体内時計をととのえるには

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。

### 野菜たっぷりドライカレー

#### <材料4人分>

- ・豚ひき肉 500g
- ・たまねぎ 2個
- ・トマト 2個
- ・なす 4本
- ・ピーマン 4個
- ・パプリカ 1個
- ・カレールー (お好みのもの) 約 180g
- ・サラダ油 大さじ2
- ・水 400ml

#### <作り方>

- ① たまねぎはみじん切り、トマト、なす、ピーマン、パプリカは1～1.5cm角に切る。(トマトの皮が気になる場合は、皮をむいて)
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①のたまねぎをよく炒める。たまねぎがすき通ってきたら、ひき肉を加えて炒める。
- ③ ①のトマト、なす、ピーマン、パプリカを加えてさっと炒めたら、水を加える。沸騰したらあくを取り、ふたをして弱火で10分煮込む。
- ④ いったん火を止め、カレールウを割り入れて溶かし、弱火にしてかき混ぜながら約10分煮込む。

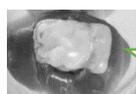
★野菜は、お好みの野菜をご使用ください。

豆類 (ゆで大豆)、きのこ類を入れてもいいですね。

8月の給食レシピ **うまうまカレーチーズパン** 野菜たっぷりドライカレーを使って・・・ 給食では、作業の都合上、食パンを使用します。

#### <材料6個分>

- ・バターロールパン 6個
- ・野菜たっぷりドライカレー 300g
- ・とけるチーズ 60g



ツナサラダ+ケチャップ+  
チーズもおいしいです。

#### <作り方>

5年生が考えてくれたメニュー名です！

- ① バターロールパンは、表面をナイフで四角く切り込みを入れ、カップ状になるように中身を押しつぶす。(または、中身をくり抜く。)
- ② ①に野菜たっぷりドライカレーを入れて、とけるチーズをのせる。
- ③ オーブントースターで8～10分焼く。チーズがとけてこんがり焼き色がついたらできあがり！