

# 食育だより

9月号

令和5年9月15日

大村市学校給食センター



2学期が始まりました。夏休み中は元気に過ごせましたか。しばらくは暑い日が続きますので、水分をこまめにとって熱中症に気をつけましょう。



## ◎生活リズムはなぜ大切なの？

私たちのからだには「体内時計」と呼ばれる機能があります。その時計は約25時間周期で動いていて、体温や血圧の調整など、活動に欠かせないリズムを刻んでいます。しかし、1日は24時間なので少しズレた分の時計を修正する必要があります。毎朝、日の光を浴び、朝ごはんをしっかりと食べると、この体内時計をリセットすることができ、1日を元気に過ごすことができます。



## ◎朝ごはん和生活リズムの関係は？

朝ごはんは、眠っていた脳や体を目覚めさせ、勉強したり運動したりするための大切なエネルギーのもとになるほか、生活リズムを整える役割があります。また、児童・生徒にとっては、成長期に必要な栄養をとるという大事な役割もあります。主食・主菜・副菜をそろえて、バランスよく食べることが大切です。



## ★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事、栄養バランスを整えましょう……

- 主食** …ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの
- 主菜** …肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず
- 副菜** …野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず



## 魚のバーベキューソース

～暑い日にぴったりの魚料理です～

### 材料（4人分）

アジ切り身40g	4切れ
塩	0.4g
でん粉	8g
揚げ油	適量
すりおろしりんご	4g
こねぎ	4g
おろししょうが	4g
薄口しょうゆ	4g
濃口しょうゆ	8g
砂糖	12g
ポッカレモン	6g
白ワイン	4g

### <作り方>

- ① アジにでん粉をつけて180℃の油で約6分揚げる
- ② ソースを鍋に入れ、温める
- ③ 揚げたアジの上にソースをかける

- ・旬のアジを使った料理です。魚を鶏肉にかえてもおいしいです。
- ・すりおろしりんごの代わりに旬の梨をすりおろして入れてもおいしいソースになります。

