

9月食育たより

令和7年9月 那覇市天久給食センター

TEL 917-3464

FAX 867-9012

夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日元気にすごすには、早寝、早起きをして、3食をしっかり食べ、生活リズムをととのえることが大切です。まだまだ暑さが続きますが、元気に1学期後半の学校生活をスタートできるよう、生活習慣をチェックしてみましょう。

早寝



睡眠は、疲労回復、体の成長にとても重要です。就寝前のテレビやゲームをひかえると寝つきもよくなります。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

朝ごはん



夕食で補給したエネルギーは朝には残っていません。午前中の活動源となる朝食は、主食・主菜・副菜をそろえましょう。

今月のテーマ・・・貧血をふせぐ食事

鉄の働きは、血液の酸素を体の全身に送り届ける役割があります。鉄不足が続くと、酸素が不足して「疲れやすい」「息切れ」などの貧血症状がでてきます。そうならないためにも食事から鉄を含む食品とたんぱく質、ビタミンCを一緒にとって貧血を防ぐ食事をしましょう。

鉄を多く含む食品



たんぱく質



ビタミンC



8/20に親子料理教室を開催しました

夏休み期間中の8月20日、15組の親子を対象に、料理教室を開催しました。

『学校給食の人気メニューに挑戦してみよう』をテーマに、もずく丼・ちんすこうの調理をしました。

「ちんすこうはシンプルな材料で意外と簡単にできるんですね!」という声や、「もずく丼は食べたことがなかったので、この機会に調理実習ができてよかった」という声をもらえました!

もずく丼のレシピは7月の食育便りに載せていたので、今月はちんすこうのレシピを紹介します♪

ちんすこう



《材料》 4人分

- 小麦粉 96g
- 上白糖 64g
- ラード 48g

《つくりかた》

- ・オーブンを150度に予熱設定しておく。
- ①小麦粉・上白糖はふるっておく。
- ②ボウルにラードをいれ、ヘラでなめらかになるまで混ぜる。
- ③上白糖をいれ、空気を含ませるようにして、よく混ぜる。
- ④小麦粉を混ぜ合わせ、ちんすこうの型を作る。
- ⑤150度のオーブンで30分焼く。

