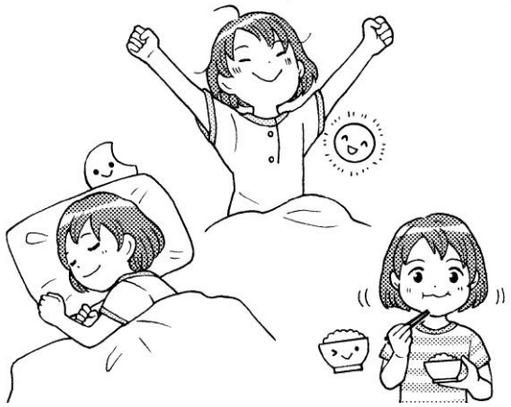
９月給食だより

令和５年７月１８日
足立区立足立入谷小学校
校　長　　田村　正弘
栄養士　　齊藤　絢子

９月になると少しずつ朝夕は涼しくなっていくものの、日中は熱中症が心配になるような汗の出る陽気です。食中毒が発生しやすい時期ですので、ご家庭での食品衛生に気をつけてください。

また子供たちは夏の暑さやエアコンの寒暖差の影響で体調をくずしやすくなっています。早起き、早寝はもちろんのこと、１日３食をきちんと食べて生活リズムを見直しましょう。

夏休み明けの生活リズムをととのえよう



夏休みに夜ふかしや朝寝坊が続いてしまった時は、まず早起きをして朝の光を浴び、朝ごはんを食べるようにします。朝ごはんを食べると脳や体が目覚め、午前中から元気に活動できます。夜は早寝をして十分に睡眠をとるようにします。夜ふかしをすると早起きができずに、朝ごはんが食べられなくなってしまいます。

早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけて、生活リズムをととのえましょう。

うそ？ 本当？ 生活リズムのうわさ

朝型の人の方が勉強やスポーツの成績がよい？

早寝早起きをしている朝型の人と、遅寝遅起きをしている夜型の人の勉強やスポーツの成績を比較すると、いずれの成績も、朝型の人の方がよい傾向にあるという研究報告があります。

本当

寝る前にスマートフォンを見ると眠れなくなる？

スマートフォンからはブルーライトという青くて強い光が出ています。夜にこの光を浴びると、睡眠を促すメラトニンというホルモンが出にくくなり、眠りに入りづらくなってしまいます。

本当

朝ごはんを食べないとやせられる？

朝ごはんを抜くと、体温が上がりきれずにエネルギー消費量が減ってやせにくくなります。また、集中力がなくなるなどの不調の原因にもなるので、朝ごはんは毎日食べる習慣をつけましょう。

うそ

お月見

旧暦の８月１５日は十五夜といって、昔からお団子やおもち、すすき、里芋などをお供えして月を眺めながら、秋の収穫に感謝をするという習慣があります。

また、旧暦の９月１３日を十三夜、旧暦の１０月１０日を十日夜といい同じように お供え物をして月を眺めます。今年の十五夜は９月 29 日です。

♦旬の野菜　なす♦

ナスのミートソーススパゲティ

４人分

スパゲティ・・・・・・・・・・３２０ｇ
塩・・・・・・・・・・・・・・少々
サラダ油・・・・・・・・・・大さじ1

（ミートソース）
豚ひき肉・・・・・・・・・・８０ｇ
鶏ひき肉・・・・・・・・・・８０ｇ
玉ねぎ・・・・・・・・・・・大１コ
にんじん・・・・・・・・・・小１/２本
マッシュルーム水煮・・・・・３０ｇ
にんにく・・・・・・・・・・１/３かけ
しょうが・・・・・・・・・・１/３かけ
サラダ油・・・・・・・・・・小さじ1
なす・・・・・・・・・・・・大１本
トマト水煮・・・・・・・・・９０ｇ
ケチャップ・・・・・・・・・８０ｇ
ウスターソース・・・・・・・大さじ2
トマトペースト・・・・・・・大さじ2
トマトピューレ・・・・・・・大さじ2
赤ワイン・・・・・・・・・・大さじ1
塩・・・・・・・・・・・・・小さじ1/２
こしょう・・・・・・・・・・少々
さとう・・・・・・・・・・・小さじ1/３
粉チーズ・・・・・・・・・・大さじ1/２

作り方

① にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。トマト水煮は角切りにする。なすはいちょう切りにし、水にさらしてから、素揚げにしておく。
② ミートソースを作る。なべを熱してサラダ油で、にんにく、しょうがを炒める
③ 香りが立ったら、ひき肉を加える。全体の色が変わったら玉ねぎ、にんじんを加える。
④ 火が通ったら、マッシュルーム、トマト水煮、ケチャップ、その他調味料を加え、煮込む
⑤ 最後になすを加える。
⑥ スパゲティをゆで、塩をふって油で和える。皿に盛り、ミートソースと粉チーズをかける。

☆トマト水煮はダイスカットトマトが便利です。
☆なすは多めの油で炒めてもよいです。
☆スパゲティは水をかぶる位に入れた耐熱容器で電子レンジ調理ができます。
（２人分位までで、６００W・８分程度）