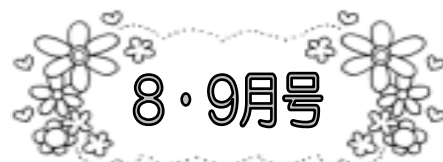


きゅうちゃん ぽこちゃん



平成28年8月29日発行
智頭町立学校給食センター

長い夏休みが終わりましたが、まだまだ暑い日が続きます。生活リズムを整えて勉強や運動に取り組むためには、早起き・早寝・朝ごはんを心がけ、1日3食をきちんととることが大切です。朝ごはんをしっかり食べて、元気に学校生活を送れるようにしましょう。

体内時計を正常に動かしましょう

人間は、光も音も温度もわからない場所で生活をする
と、25時間周期で寝起きをされるといわれています。しかし1日は24時間です。この時間のずれを調整しているのが、わたしたちの体の中にある「**体内時計**」です。体内時計を正常に動かせるためには、

- ① 朝の決まった時間に太陽の光を浴びる。
- ② 昼間はなるべく外に出る機会を増やす。
- ③ 友人や家族と一緒に食事や運動、勉強をする（社会の生活リズムに合わせる）。
- ④ 1日3回の食事を規則正しくとる。

などが有効といわれています。



チェック

～生活リズムをととのえるために～

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 毎日、朝ごはんを食べる。 | <input type="checkbox"/> 早起きをして、朝の光を浴びる。 |
| <input type="checkbox"/> 毎日、ほぼ決まった時間に起きる。 | <input type="checkbox"/> 1日3食を、決まった時間に食べる。 |
| <input type="checkbox"/> 日中は、できるだけたくさんの光を浴びる。 | |
| <input type="checkbox"/> 夜は、あまり明るい光を浴びないようにする。 | |
| <input type="checkbox"/> 寝る前までテレビを見ていたり、パソコンや携帯電話、スマートフォンなどを使用したりしないようにする。 | |
| <input type="checkbox"/> 寝る時は、部屋を真っ暗にして眠る。 | |

★たくさんチェックがつくように、生活を見直しましょう！



早起き・早寝・バランスの良い
朝ごはんで元気に過ごしましょう



9月12日は

とっとり県民の日！



現在の鳥取県が誕生した日である9月12日の「とっとり県民の日」の特別献立として、鳥取県の豊かな自然が育んだおいしい食べ物をたくさん使った「とっとり県民の日献立」を実施します。全国に誇れるおいしい食べ物がある鳥取県を大好きになってほしいです！

● 米粉パン ● ● ルバーフジャム ●

鳥取県産の米粉を使ったモチモチ食感のパンです。智頭町産のルバーフジャムをつけて食べてください。

● たらの砂丘らっきょうマヨ焼き ●

鳥取県で水揚げされたたらに、細かく刻んだ砂丘らっきょうを入れたマヨネーズソースをかけて、オーブンで焼きます。

● 智頭野菜のカレースープ ●

智頭町食材供給グループのみなさんや、JA、智頭農林高校にお世話になり、智頭町産の野菜を集めました。地元でとれた旬の野菜は、栄養満点・安心・安全で、作る人の思いが詰まっています。

● 雨滝ゆばのサラダ ●

鳥取市国府町雨滝のきれいな水を使って作られた湯葉を、和風味のサラダにしました。鳥取県産のキャベツやアスパラガスが入っています。



● 新甘泉(しんかんせん) ●

鳥取県で開発されたオリジナル品種の梨です。その名の通り、甘くてみずみずしいのが特徴です。

●●●● 今年も登場します！ 智頭町産ルバーフジャム ●●●●

茎の部分を食べる野菜ですが、成分は果物のあんずとほぼ同じで、「畑のくだもの」と言われるルバーフ。昨年初めて給食に登場し、「教育だよりとっとり夢ひろば」でも紹介していただきました。県民の日献立で2回目の登場です。



給食メニューのレシピ紹介

たらの砂丘らっきょうマヨ焼き

● 材料（4人分） ●●●●

- ・たら切り身(40g) 4切れ
- ・塩・こしょう 少々
- ・スイートコーン缶 40g
- ・甘酢漬けらっきょう 4粒
- ・マヨネーズ 大さじ4杯
- ・乾燥パセリ 少々
- ・耐熱用紙カップ 4個

● 作り方 ●●●●●●●●●●

- ① たらの切り身に塩とこしょうで下味をつけ、耐熱用紙カップに入れる。
- ② 刻んだらっきょうとコーン、マヨネーズを混ぜ合わせ、①にかける。
- ③ 200～250℃のオーブンで10分焼き、仕上げにパセリをふる。

※耐熱用の紙カップは、アルミホイルでも代用できます。

※鮭など他の魚でもおいしいです。

★給食センターより★

長い夏休みが終わり、給食が再開しました。まだまだ暑い日が続きますので、食中毒予防のための衛生管理を徹底し、安心安全でおいしい給食作りに努めていきたいと思っております。2学期もどうぞよろしくお願いいたします。また、夏休み中に「我が家の自慢料理」のレシピ応募に取り組んでいただきましたご家庭のみなさま、本当にありがとうございました。11月に大賞を発表しますので、楽しみにお待ちください。

