



給食だより 9月号



平成24年9月18日
新宿区立戸塚第一小学校
校長 小林 幹夫
栄養士 相羽 真秀子

9月も下旬に入りますが、まだまだ暑い日が続いていますが、買い物に行くと秋のたべものが並んでいます。旬のものはおいしいだけでなく、栄養価も高く、値段もお手ごろになっています。いいこと尽くしですので、どんどん取り入れてみてください。

☆ 生活リズムを取り戻しましょう ☆

長い夏休みの間に生活リズムを崩してしまった子供たち、きちんとしたリズムを取り戻すためには、早寝・早起き・決まった時間に三食とることが大切です。

朝日と朝食がもたらすよい効果とは



わたしたちの体には、脳と、肝臓や小腸などにそれぞれ時計遺伝子というものがあります。この時計遺伝子は、1日約25時間の周期でリズムをつくり、細胞の多くの活動を変動させています。

「朝日を浴びること」や「朝食を食べること」は、時計遺伝子を刺激し、体内のリズムを1日24時間の周期にかえることができるといわれています。体調をととのえるために、毎日、早起きをして朝日を浴び、朝食をしっかり食べましょう。

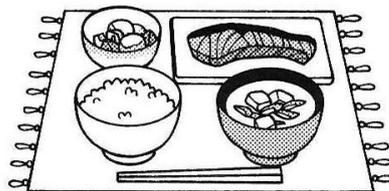
朝食で体内時計をコントロールするには

食べる時間は？



朝食は、毎日規則正しく同じ時間帯に食べましょう。同じ時間帯にくり返し食事をとることが刺激となって、内臓にある時計遺伝子を調整しています。

食べる内容は？



ごはんやパンなどの主食だけの朝食では栄養のバランスが偏ってしまいます。主菜、副菜、汁物などを一緒に食べてバランスのよい充実した朝食をとりましょう。

参照：給食ニュース№1550



☆ レシピ紹介 ジェノベーゼソース ☆

学校公開中の9月11日に、戸一小の屋上で保護者の方々が育てたバジルを使った給食をだしました。きれいな緑色のソースは、とても香りがよく子供たちにも好評でした。

給食では下味をつけた鶏肉に塗り、粉チーズをかけて焼きました。他にもスパゲッティのソースにしたり、トマトとモッツアレラチーズと和えたりといろいろな料理に使えます。育てているご家庭もあると思いますので、ぜひ一度作ってみてください。



屋上で元気に育ったバジルの様子。



とてもいい香りで、おいしくいただきました。

材料 <作りやすい分量>

- ・バジルの葉 100g
- ・松の実 20g
- ・にんにく(小) 1かけ
- ・エクストラバージンオリーブ油 150~200ml
(塩・こしょう)

準備

- 1.バジルの葉を茎から外す。
洗って、水気をよく拭く。
- 2.にんにくの芯を除く。

作り方

- 1.ミキサーに油以外の材料を入れ、油を少しずつ加えながら回す。
- 2.ペースト状になったら塩・こしょうで味を調える。

保存方法

残ったソースは密封容器に入れ、オリーブ油を少量注いで、表面が空気に触れないようにして保存する。

参照:みんなのきょうの料理 HP

<給食費の納入にご協力をお願いします>

毎月17日(休日の場合は翌営業日)、再振替は27日です。
残高不足にならないよう、ご確認をお願いします。

