



給食だより

HPIは
こちらから
→→



門川町学校給食センター

長い夏休みが終わり、学校生活が再開します。学校がある日もない日も元気に過ごすためには、規則正しい生活リズムが大切です。朝ごはんや睡眠・休養など、生活リズムをととのえるためのポイントをお伝えします。



元気に過ごすために 生活リズムをととのえよう



生活リズムをととのえるためには、早起き・早寝・朝ごはんを心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにします。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさせる原因になります。

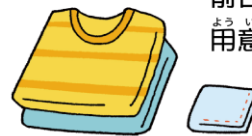
早起き・早寝・朝ごはんをするためのポイント



電源オフ



朝、
太陽の光を
浴びる



前日のうちに
用意する

スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る2時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前の日のうちにしておく、朝の時間に余裕が持てます。

みんな大好き ☆

キーマカレードッグ



- 1 野菜はみじん切りにします。
調味料は合わせておきます。
- 2 油で豚ひき肉・にんにくを入れて炒めます。
肉に火が通ったら、玉ねぎ・人参を入れて炒めます。
- 3 2に調味料を入れます。水分が出てきたら、
大豆ミートを入れ、さらに炒めます。
- 4 全体に火が通ったらカレーピーマンを入れます。
できた具をパンに挟んで完成です。



材料 (4人分)

※調味料

油
豚ひき肉
おろしにんにく
たまねぎ
にんじん

小さじ1
100g
少々
大1個
中1/2個

※

トマトピューレ
ウスターソース
アイヨン
塩
カレー粉

大さじ3/4
小さじ1・1/3
小さじ1/2
ひとつまみ
小さじ1強

※

りんご(すりおろし)
チャツネ
大豆ミート
カレーピーマン
ドッグパン

小さじ2
少々
20g
5個
4個