

9月 給食だより



門川町学校給食センター

夏休みが終わりました。長いお休みで早起き、早寝、朝ごはんなどの生活リズムが乱れてしまっている人もいかもしれません。自分の生活をふりかえって、生活リズムをととのえましょう。



生活リズムのととのえ方

早起き、早寝をする



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。

朝の光を浴びる



朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせることができます。

規則正しく食事をとる



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとること、1日のリズムがつくりやすくなります。

日中は活動的に過ごす



日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごす、夜によく眠ることができます。



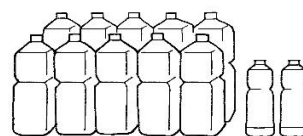
命を守るために、災害を知って災害に対処する力を身につけましょう。

水の備蓄は一人1日3L

水は、命を守るためにとても大切です。飲料水（調理用を含む）の備蓄は一人1日3Lが目安です。大規模災害発生時には、1週間分の備蓄が望ましいとされています。そのほかにも、トイレを流すためなどの生活用水の備蓄も必要です。



一人分
1週間だと 21L



人気メニュー「白身魚の香草パン粉焼き」レシピの紹介

<材料>

白身魚

<1人分>

小1切

<4人分>

4切

塩

少々

ひとつまみ

こしょう

少々

少々

マヨネーズ

小さじ1・1/2

大さじ2・1/3

パン粉

大さじ1

大さじ4

パセリフレーク

少々

少々

バジル

少々

少々

ガーリック粉

少々

少々

そえ野菜（一緒にそえてお召し上がり下さい♪）

フロccoliー

2房

小1株

お好みのドレッシング 小さじ1

大さじ1・1/3

「たら」や「たい」「しいら」などの
しろみさかな
白身魚 が
おすすめです！



<作り方>

①白身魚にAを加えて揉みこみ下味をつけます。

②白身魚に混ぜ合わせたBをまぶします。

③クッキングシートを敷きフライパンで両面15分程焼いたら完成です。

※オーブンで加熱しても大丈夫です。