

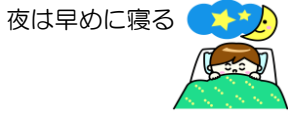
9月の食育だより

令和7年9月1日
福岡県立柳河特別支援学校

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう!

夏休みはいかがでしたか？ 長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

生活リズムを整えるために.....



夜は早めに寝る

朝起きたときに日光を浴びる



朝ごはんをよくかんで食べる



朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

夏が旬の野菜を食べましょう!

旬の野菜のいいところは.....

- おいしく、栄養価が高い
- 体に良い効果がある
- 価格が安く、環境にやさしい

夏野菜には特に、体を冷やし、疲労回復や食欲増進の作用があります。



つくってみよう 夏野菜たっぷりレシピ 9/5「夏野菜カレー」

<材料 (4人分)>

鶏もも肉 (1.5cm角) 160g	かぼちゃ (短冊切り) 80g
赤ワイン 小さじ1	トマト (湯むぎ、角切り) 60g
塩、こしょう 少々	ピーマン (せん切り) 20g
玉ねぎ (角切り) 200g	なす (いちょう切り) 100g
にんじん (いちょう切り) 80g	水 300cc
にんにく (みじん切り) 少々	カレールウ 60g
しょうが (みじん切り) 少々	トマトケチャップ 大さじ1
サラダ油 小さじ1	ウスターソース 小さじ1

<作り方>

- ①玉ねぎをあめ色になるまでしっかり炒める。
- ②鶏もも肉、赤ワイン、塩、こしょう、にんにく、しょうがを入れ、さらに炒める。
- ③にんじん、かぼちゃ、トマト、なすを入れ、煮る。
- ④カレールウ、調味料を入れ煮る。
- ⑤下ゆでしたピーマンを入れ、調味する。

1 (月) マーボー豆腐 ちやしのナムル ごはん わかめスープ	2 (火) ホークビーンズ フレンチサラダ おじりミルクパン ベジタブルスープ	3 (水) ホトとのお米のささみカツ キャロットサラダ ひじき ごはん 五目スープ	4 (木) さんまのかぼすレモン煮 きんぴらごぼう ごはん じゃがいものみそ汁	5 (金) ほうれん草ムース コールスローサラダ 夏野菜カレー 春雨スープ
8 (月) 鶏肉と根菜の甘酢炒め わかめとキャベツのゆずごま和え ごはん 豆乳みそ汁	9 (火) 焼きコロッケ キャベツとコーンのサラダ ぶどうパン 白いんげん豆のスープ	10 (水) 豚肉と厚揚げの煮物 ツナと野菜のごま酢和え ごはん にら玉スープ	11 (木) さばのカレー煮 春雨の炒め物 ごはん もずくスープ	12 (金) 豆腐シュウマイ ちやしのナムル キムチ ごはん ワンタンスープ
15 (月) 敬老の日 けいろのひ	16 (火) いちごジャム 彩野菜のメンチカツ ホトサラダ 食パン イタリアンスープ	17 (水) ビーンズサラダ もずく丼 魚そうめん汁	18 (木) 鶏肉のみそ焼き ブロッコリーといかのサラダ ごはん 根菜きのこ汁	19 (金) 発芽玄米平つくね 切干大根の醤油和え ごはん 夏の豚汁
22 (月) チキンチキンごぼう にらとツナのサラダ ごはん 肉団子のすまし汁	23 (月) 秋分の日 しゅうぶんのひ	24 (水) 干草焼き キャベツとチンゲン菜のおかか和え わかめ ごはん 夏のっぺい汁	25 (木) おしフライ ちやしのゆかり和え ごはん かぼちゃのみそ汁	26 (金) 非常食の日 各自で持ってきている非常食を食べます
29 (月) ハンバーグ スパゲティサラダ ごはん 中華スープ	30 (火) タンドリーチキン ブロッコリーのサラダ キャロットパン ミネストローネ	令和7年9月 学校給食こんだて表		

☆食材の都合で
献立が変わる
ことがあります。