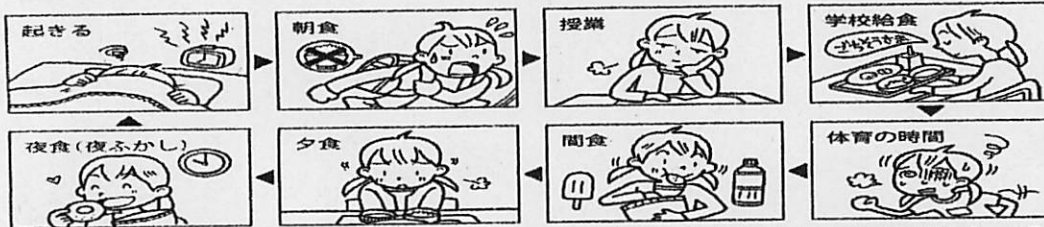


給食だより

平成30年 8・9月 志木第二中学校

みなさんは、どのような夏休みを過ごしましたか？夏休みの間に出かけた人、夜更かしをして生活リズムが崩れてしまった人もいることでしょう。生活リズムを取り戻すには、十分な睡眠と、朝・昼・夕の3食に栄養バランスのよいものを食べることが大切です。

🕒 こんな生活パターンになっていませんか？



◎自分に当てはまることがあったら、どうやって改善したらよいか、考えてみましょう。

規則正しい生活に戻すひけつは。。

規則正しい食生活！！

朝、昼、夕の3食を決まった時間に食べることで、生活にリズムが戻ってきます。生活リズムが崩れている人は早起きをして朝ごはんをしっかりと食べることから始めてみましょう。



ソーセージのピタカ



朝食に作ってみませんか？

材料 1人2枚で4人分

- ・うすぎりソーセージ 8枚
- ・小麦粉 12g(小さじ4)
- ・卵 50g(1個)
- ・粉チーズ 6g(大さじ1)
- ・パセリ 少々
- ・サラダ油 2ml(小さじ半分弱)

1人あたりの栄養価

エネルギー	140kcal
たんぱく質	7.2g
脂質	11.6g
カルシウム	28mg
鉄	0.5mg
食塩相当量	1.2g

作り方

- ①ソーセージは直径4cmくらいのを1cmの厚さにしたものを用意します。
- ②①のソーセージに小麦粉をまんべんなくつけます。
- ③溶いた卵に粉チーズとみじん切りにしたパセリを加えて混ぜ、②のソーセージをくぐらせます。
- ④フライパンに薄く油を敷き③のソーセージを入れ、焦がさないように両面焼きます。

🌕 お月見 🌕

お月見とは、月の満ち欠けが農作業の大きな指標になっていたことから、月への感謝と豊作祈願をする行事です。平安時代に「中秋の名月」を祝う習慣として一般的に普及しました。団子や芋を月に見立て、邪気をはらう力があるとされた刃先のとがったススキや秋の七草をお供えしました。お月見は旧暦8月15日の満月の日を十五夜とします。今年(平成30年)は9月24日です。家庭でもお月見を楽しんで下さい。

