



# 8・9月 給食だより



令和7年度 都城学校給食センター

## 夏休み明け、生活リズムを取り戻そう!



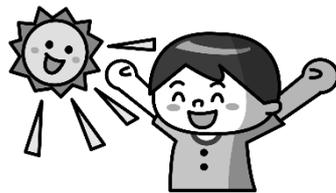
夏休みはいかがでしたか? 長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

### 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。

### 給食おすすめレシピ 「クーブイリチー」

〔材料 4人分〕

豚肉	160g
にんじん	40g
干し椎茸	8g
干し椎茸の戻し汁	1カップ
きざみ昆布	6g
さつま揚げ	60g
糸こんにゃく	20g
油	小さじ1
砂糖	大さじ1
みりん	小さじ1/2
酒	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ2
ごま油	小さじ1

〔作り方〕

- ① 干し椎茸は水で戻して、千切りにする。戻し汁は残しておく。
- ② きざみ昆布は水で戻しておく。
- ③ にんじんは皮をむいて千切りにする。
- ④ さつま揚げは短冊切り、糸こんにゃくは食べやすい長さに切る。
- ⑤ 豚肉を一口大に切る。
- ⑥ 油で豚肉を炒め、火が通ったらにんじん、干し椎茸、糸こんにゃく、さつま揚げ、きざみ昆布を入れ、干し椎茸の戻し汁と★の調味料を加えて煮る。
- ⑦ 汁気がなくなるまで煮たら、香りづけにごま油を入れて出来上がり。

※ クーブイリチーは沖縄県の郷土料理で、「クーブ」は昆布、「イリチー」は炒め煮を意味します。

### 8・9月の献立紹介

★郷土料理 9月1日～5日  
【沖縄県】クーブイリチー

★ベジ活の日 9月8日～12日  
白ご飯 牛乳 厚揚げの中華煮  
もやしのナムル 元気ヨーグルト  
小学校 野菜が約150g  
中学校 野菜が約180g

★ひむか地産地消の日 9月16日～19日  
青ピーマン:肉野菜炒め

★外国料理 9月16日～19日  
【タイ】ガパオライス

☆耳恋 in 給食の時間☆

メッセージ・リクエスト曲のご応募をお待ちしています!!

