

戦後80年 戦時中の食事を知らそう

世界中で戦争が起こった「第二次世界大戦」の終戦から、今年で80年となります。釜石市でも、2回の艦砲射撃により、多くの尊い命が奪われました。戦争中は、働き手となる男性が戦地へと送られ、食料をはじめ、さまざまな物資が戦争に優先的に使われたため、今のように好きな物を自由に買うことはできませんでした。家族の人数によって買える量や品物が決められ、戦争が長引くにつれて、その量もどんどん少なくなっていくそうです。人びとは飢えをしのぐために、さつまいもの茎や葉、みかんの皮、どんぐり、野草など、普段は食べないようなものも使い、工夫して食事を作っていました。8月15日は終戦記念日でした。日々の平和を願うとともに、食べられることへの感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

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。

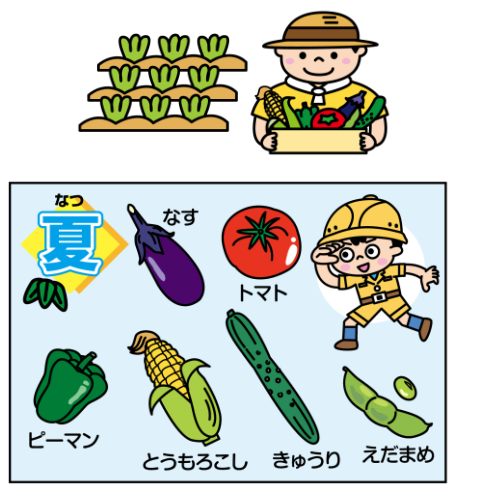
生活リズムを整えるために

- 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。

旬の野菜には魅力がいっぱい!
8月31日は野菜の日

8月31日は、「8」「3」「1」の語呂合わせで『野菜の日』です。野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれている上に、価格が安く、環境にも優しいなど、たくさんの魅力が詰まっています。夏野菜は、体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用があります。暑さに負けない体を作るためにも、夏野菜を積極的に食べましょう。



料理募集をしています!! テーマは「とり肉」

みなさ〜ん! 料理募集に応募しましたか。応募していない人はまだ間にあうよ! 9月12日(金)締め切りだよ!

今年のテーマは「とり肉」だよ。とり肉を使って料理を考えてみて! 家族やお友達といろいろなアイデアを出して応募してね。入賞した方には、賞状と記念品の図書券を贈呈します!

8月の給食からのおすすめレシピを紹介

『キムチ豚汁』を作ってみよう!

【作り方】

- 煮干し、昆布を濡れたペーパータオルでふきごみを取り除いて、鍋に水と一緒に入れて30分程度おく。
- ①を中火にかけ、沸騰したら昆布を取り出し、弱火にして5分程度煮出す。アクをきれいに取り除く。
- 豚肉は、2cm角、玉ねぎ、白菜は7mm幅に切る。にんじんはいちょう切り、じゃがいもは1.5cm角、干しいたけは戻して干切りにする。ねぎは、小口切りにする。キムチは食べやすい大きさに切る。
- ②に豚肉を入れ火が通ったら、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、干しいたけを入れて煮る。ひと煮立ちさせ、白菜を加える。野菜が柔らかくなったから、料理酒、味噌を入れて調味する。最後にキムチとねぎを加えて仕上げる。

※ 干しいたけの戻し汁を水の量と調整して使うとうま味が増します。

(材料) 大人4人分
 豚肉・・・60g
 たまねぎ・・・50g (1/4こ)
 はくさい・・・100g (約2枚)
 じゃがいも・・・150g (中1こ)
 にんじん・・・50g (1/4本)
 干しいたけ・・・2g (1枚)
 ねぎ・・・40g (1/2本)
 白菜のキムチ漬・・・20g
 水・・・800cc
 料理酒・・・小さじ1
 みそ・・・大さじ1と1/3
 煮干し・・・5~6本
 だし昆布・・・3cm幅程度