



発行日：令和 3 年 8 月 2 6 日
 発行：矢祭町学校給食センター
 栄養技師 大越 美穂

体内時計、乱れていませんか？

夏休みが終わりましたが、しばらくは暑い日が続きそうですね。体調には十分注意して過ごしましょう。さて、休み明けは、体のだるさを感じたり、寝つきや寝起きが悪くなったりしがちです。これは不規則な生活習慣によって「体内時計」が乱れたことが原因と考えられます。体内時計を整えるコツは、早起きをして朝日を浴び、朝食を食べる習慣をつけることです。早起きが苦手な人には少しつらいかもしれませんが、毎日続けることで夜も早く眠くなり、早寝・早起きの良い生活リズムが身につきます。

～ 給食センターコラム もぐもぐ ～ No.5

夏休みも終わり2学期が始まりました。初日は新メニューの「ガパオライス」と「ゆずシャーベット」を提供。今にも溶けそうな「ゆずシャーベット」をどうやって届けるかと考え、調理員さんと試行錯誤。クラスごとに保冷剤と保冷食缶で対応しました。

2日目は「冷やし中華」をなるべく冷たいままで子どもたちに届くようにと、また試行錯誤。冷凍のゼリーと冷やし中華のたれを一緒に保冷食缶に入れてお届け。

調理員さんも、おいしく食べてもらいたい！との思いから色々な方法を考えだしてくれ、助けられています。

気になる「ガパオライス」の反応は、「もう一回出して！（中学校：高橋校長先生）」「うまい！（小学校：戸田先生）」冷やし中華の反応も「とってもおいしかったです！（中学校：眞柄先生）」と先生たちの評判も上々でした。

また、「ゆずシャーベット」には矢祭町が誇るゆるキャラ、やまっぴーシールが貼ってありました。「はがしてボールペんに貼りました！（小学校：伊藤校長先生）」の笑顔でほっこりした気持ちになり、スタートを切ることができました。今学期もよろしくお願いいたします。



新メニュー「ガパオライス」



ゆずシャーベット



冷やし中華



小学校は8月31日（火）に非常食体験給食を行います。通常の給食に比べると簡素な食事になりますので、ご家庭の食事での配慮をお願いします。また、お子さんから、どんなものを食べたのかなどの感想も聞いてみてください。

家庭での食品備蓄について

9月1日は防災の日です。近年、地震や台風、大雨などによる災害が日本各地で頻発しています。この機会に、家族の状況に合わせ、必要なものが足りているかを確認してみましょう。非常食を特に用意していないというご家庭でも、普段から使い慣れている食料品を少し多めに買い置きし「買った分を買って使うストック法」で、無理のない備蓄を心がけましょう。



備蓄品リスト 家族の人数×最低3日分(9食分)、できれば1週間分を備えておく安心！

もぐランチ No. 4

毎月のカレーも人気ですが、1学期、「カレー派！ハッシュドポーク派！」と盛り上がりを見せ、そもそも「ハッシュドポークとハヤシライスの違いはなんだ？」と話題になったメニューを紹介！

【ハッシュドポーク 5人分】

豚小間肉 150g たまねぎ 250g にんじん 100g トマト1個 にんにく、しょうが少々
 ハヤシライスルー100g デミグラスソース 35g 赤ワイン 5g グリンピース 10g

- ①玉ねぎは5mmの薄切り、にんじんは5mmのいちょう切りにする。
- ②フライパンに油（分量外）を少し引き、にんにく、しょうが、豚小間肉を炒める。
- ③にんじん、たまねぎも加えて炒め、水を入れる。
- ④ハヤシライスルー、デミグラスソース、赤ワインを入れて煮込む。
- ⑤最後にグリンピースを加えて完成！

ハヤシライスとハッシュドポーク（ビーフ）の明確な違いはないようですが、デミグラスソースで作るのがハッシュドポーク（ビーフ）と呼ばれるそうです。給食ではハヤシライスルーも使うことで、食べやすい味になります。トマトを入れることで、フレッシュな味わいも楽しめるので、ぜひ、お家でも作ってみてください！ピーマンやきのこなど野菜を入れてアレンジもできます！ぜひ、お家でも作ってみてください！

