

9月**給食だより**

楽しい夏休みも終わり、新学期がスタートしました。夏の疲れが出ている人もいるのではないのでしょうか。

まだまだ暑い日が続いていますが、夜はだんだんと涼しくなってきましたね。9月には多くの学校で運動会や学園祭が行われる予定です。体調を崩すと長引きやすいので、しっかりと早寝・早起き・朝ごはんなどで体調を整えましょう。



3つの生活習慣をととのえましょう！

夏休みの間に、朝寝坊して朝ごはんをぬいたり、遅くまで起きて夜食を食べたりする生活をくりかえしてはいませんか？

このような生活リズムの乱れを放ったままにしておくと、体にさまざまな影響をおよぼします。食事・運動・睡眠の生活習慣をととのえて、毎日を元気にすごしましょう。

睡眠は足りていますか？

日本の子どもたちは、世界的に見ても睡眠が短いといわれています。睡眠不足のままですごしていると、わたしたちの心身にさまざまな影響が出てしまいます。

☞**疲れやすいなど体調不良の原因に**
朝からだるい、食欲がない、疲れやすいなど体調不良の原因になります。



☞**心の動きが不安定に**
イライラしたり、ぼーっとしたり、心の動きが不安定になります。

☞**朝食の欠食につながります**
起きる時間がギリギリで食べる時間がない、食欲がないなどの理由から朝食を食べないことが習慣化していきます。

☞**脳の動きが低下します**
集中力が低下し、脳の働きがにぶくなります。



早く寝るコツは？

- ◎日中に適度な運動を
日中は適度な運動などで体を動かしましょう。そうすれば、夜は疲れてぐっすり寝れます。
- ◎寝る前に光の刺激をさける
テレビ、ゲーム、パソコン、携帯電話の画面からの光刺激は、睡眠の問題と関係しています。寝る前はひかえるようにしましょう。

朝ごはんはなぜ大事？

朝ごはんを食べて元気スイッチをオン！

朝ごはんを食べることは、ただ空腹を満たすことだけではありません。食べることで体温が上がり、血流がよくなり、体が元気に動き出します。さあ、朝ごはんを食べて元気スイッチを入れましょう。



①快便効果



腸が刺激されて、排便しやすくなります。

③集中力アップ



脳にエネルギーが補給されて、集中力が増します。

②肥満防止



昼におなかですいて、一度にたくさんのお腹を食べてしまうと、肥満の原因につながります。

④生活習慣病を防ぐ



夜食を食べすぎる、朝食は食べないなど乱れた食生活をくりかえすと、生活習慣病予備軍に。

少しの工夫でバランスがとれる♪
朝ごはんは、主食・主菜・副菜・汁物のそろったものが理想です。時間がない時は、ゆで卵やミニトマト、牛乳をプラスすることからはじめてみましょう。



人間は、光も音も温度も1日中かわらない場所で生活をするので、25時間ごとに寝たり、起きたりするといわれています。これは私たちの体は25時間の周期で活動しているからです。しかし、1日は24時間。この時間のずれを調整しているのが、私たちの体にある「体内時計」という機能です。
体内時計を正常に働かせるためには、①朝の決まった時間に太陽の光を浴びる、②昼間はなるべく外に出る機会を増やす、③友人や家族と一緒に食事をとったり、運動や勉強したりする(社会のリズムに合わせる)、④1日3回の食事を規則正しくとるなどが有効といわれています。
今一度、家族全員で毎日の生活習慣を見直してみませんか？

3つの
大きなポイント

うんどうかい がくえんさい べんどう
運動会、学園祭のお弁当
こんなことに気をつけて

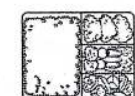
👉 材料・調理について

☆新鮮なものを使い、火をよく通す
☆調理は当日にする
☆手をよく洗ってから調理をする



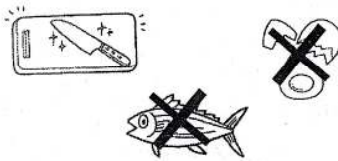
👉 ごはんについて

☆お弁当箱に詰めるときは、なるべくおかずと別にする
☆よく冷ましてから詰める



👉 容器・包装について


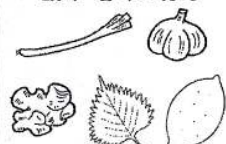

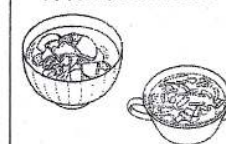
☆調理器具は清潔に
☆生ものは使わない
☆むれない、通気性のあるものにする
☆おにぎりはラップよりホイルで
☆お弁当箱は、よく乾かして使う



けいろう ひ
敬老の日

9月16日は敬老の日です。日本は世界でも上位に入る長寿国として知られています。長寿の食生活での秘けつはなんのでしょうか？

- 選んでとろう、よいたんぱく質を！
卵、白身魚、鶏肉、豆腐、納豆など質のよいたんぱく質を多く含むものを、ほかの食品と組み合わせる毎日の食卓にのせましょう。
- 欠かさずとろう、新鮮な野菜・果物・海藻類！
老化防止のため、ビタミン、ミネラルを十分にとりましょう。便秘も防げます。
- 動物性脂肪をおさえよう！
脂っこいものを多くとるとは、老化を早めます。植物性のものを上手に使ってください。
- 味はうすめに、量はひかえめに！
塩分のとりすぎは高血圧にもつながります。うす味にして食べ物のもつ本来の味を味わってください。
- うす味料理のコツ
塩分のとりすぎは、生活習慣病の引き金になりかねません。味覚は子どものときにつくられるものなので、子どもの頃からうす味に慣れておくことが大事です。

<p>新鮮な材料を選ぶ</p> 	<p>酸味・香味の利用</p> 	<p>だしを濃いめに天然だして</p> 	<p>汁物は具だくさんに</p> 
---	---	---	---

親子で作ってみませんか？

★給食レシピ紹介★ ~7月の献立より~

😊 チョシギサラダ さっぱりとしたサラダです！

<材料> 4人分

- レタス・・・50g (葉3枚)
- サニーレタス・・・55g (葉3枚)
- きゅうり・・・65g (2/3本)
- にんじん・・・23g (1/4枚)
- 味つけもみのり・・・2g
- 玉ねぎ・・・30g (1/6個)
- ごま油・・・3.2g (小さじ1)
- しょうゆ・・・11g (小さじ2)
- 酢・・・12g (大さじ1)
- 砂糖・・・3.2g (小さじ1)
- 中華スープ・・・少々
- トウバンジャン・適量

- ①野菜は新鮮なものを使い、よく洗う。
- ②レタス、サニーレタスは食べやすい大きさにちぎる。きゅうりは輪切りにし、にんじんは千切りにする。玉ねぎは粗みじんにする。
- ③カッコ内の調味料をよく混ぜ合わせる。
- ④②ともみのり、③を合わせる。
- ⑤完成！

😊 とり肉の青のり揚げ お弁当のおかずにもピッタリ。香りが良いです！

<材料> 4人分

- とりもも肉・・・8ヶ (30g)
- しょうゆ・・・8.6g (小さじ1と2/3)
- 酒・・・6.8g (小さじ1と1/3)
- 酢・・・2.8g (小さじ1/2)
- おろししょうが・・・2.3g (小さじ1/2)
- 米粉・・・16g (大さじ2)
- 片栗粉・・・16g (大さじ2と2/3)
- 青のり・・・少々
- 揚げ油・・・適量

- ①とり肉に下味をしっかりとつける。
- ②カッコ内のものをよく合わせておく。
- ③①に②をつけ、170~180℃くらいの油でカリッと揚げる。
- ④完成！

😊 ふりかけたくあん 手作りふりかけです。ごはんがすすみますよ！

<材料> 4人分

- にんじん・・・8g (小さじ1と1/3)
- ごま油・・・少々
- 刻みたくあん・・・54g
- うす口しょうゆ・・・1.5g (小さじ1/4)
- みりん・・・2g (小さじ1/3)
- 青のり・・・少々
- かつおぶし・・・少々
- 白炒りごま・・・5.2g (小さじ1と2/3)

- ①にんじんは細かいみじん切り、たくあんはみじん切りにする。
- ②熱した鍋にごま油を入れ、にんじんを入れ甘みが出るまでよく炒める。
- ③しばらく炒めたら、たくあんを入れ、調味料で味付けをする。
- ④完成！