

給食だより 9月号

かしはらしつみなしみなしょうがっこう
檀原市立耳成南小学校

いよいよ2学期が始まりました。夏休みの間に、夜ふかしをしてしまい、生活リズムが崩れてしまっている人はいませんか？規則正しい食生活が、生活のリズムを整えてくれます。朝・昼・夜の食事をしっかりと生活リズムを取り戻しましょう。



大切です!!朝ごはん



朝ごはんは1日の始まり
しっかり食べて健康な心と体をつくりましょう！



朝ごはんの役割

脳にエネルギーが補給されます。



体温が上がり、体が活発になります。



腸が刺激されてはたらきがよくなります。



朝ごはんを食べないと...

動くためのエネルギーを体が無理やり作るので、ぼんやりしてしまいます。



体温が上がらず、すぐに疲れてしまいます。



お腹が空いているとイライラしやすくなります。



運動している時は、たくさんの汗をかくのでこまめに水分をとることが大切です。熱中症予防のために「のどがかわいたなあ」と思う前に水分を補給しましょう。



図書館にて
「本と食をつなぐ食育展」が
9月19日～
10月15日
に開催されます。



体内時計を正常に動かそう

人間は、光も音も温度もわからない場所で生活すると、24時間10分～15分周期で寝起きを繰り返しているといわれています。しかし一日は24時間です。そのためこの体内時計との時間のずれを調整する必要があります。

体内時計を正常に動かすためには、

- 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や運動、勉強をする
- ④ 一日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。



～献立紹介～

ストックサラダ

【材料(1人分)】

きりぼしだいこん	・・・3.5g
カットわかめ	・・・0.8g
たくあん	・・・8g
ホールコーン	・・・10g
マヨネーズ	・・・8g
三温糖	・・・0.3g
濃口しょうゆ	・・・0.5g

【作り方】

- ① きりぼしだいこん、カットわかめは水で戻し、食べやすい大きさに切る。
- ② たくあんは、刻んでおく。
- ③ ①とホールコーンを茹でて冷却する。
- ④ ③とたくあんをあわせ、調味する。

※9月1日の防災の日になんだ献立です。家でストックしておける食材を使用したサラダです。おうちでもぜひ作ってみてください。

