# 給食だより 9 渡崎

かしはらしりつみみなしみなみしょうがっこう 標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・登・後の食事をしっかりとり生活リズムを散り戻しま しょう。





朝ごはんは1日のはじまり 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。

たいおん **体温が上がり、体** が活発になります。

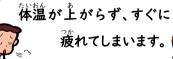


腸が刺激されては たらきがよくなり ます。



## 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は ぼんやりして 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。

疲れてしまいます。

ラムヒラ 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 「茶と管をつなぐ 食育展」が 9月19日~ 10月15日 に、開催されます。





人間は、光も音も温度もわからない場所で生活をすると、24時間10分~15分周期で 寝起きをす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、

- 朝の決まった時間に太陽の光を浴びる
- る。 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(一人分)】

きりぼしだいこん ···3.5g カットわかめ ··0.8a たくあん · · · 8g ホールコーン ...10g マヨネーズ · · · 8a

さんおんとう ···0.3g

濃口しょうゆ ···0.5g

#### 【作り芳】

- 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日の防災の日にちなんだ献立です。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。

