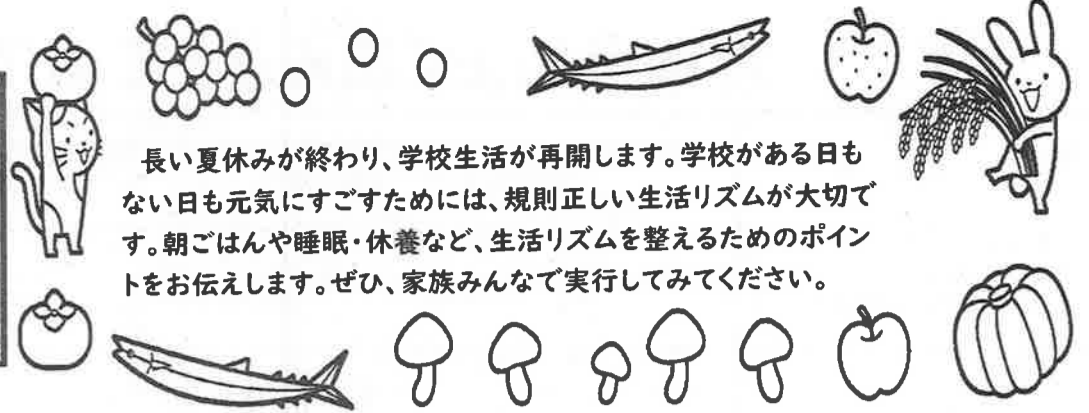


●○食育だより○●

いただきます



令和5年度 岩国市西部学校給食センター 担当: 藤中



長い夏休みが終わり、学校生活が再開します。学校がある日も  
ない日も元気にすごすためには、規則正しい生活リズムが大切で  
す。朝ごはんや睡眠・休養など、生活リズムを整えるためのポイン  
トをお伝えします。ぜひ、家族みんなで実行してみてください。

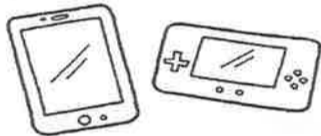
## 元気にすごすために 生活リズムを整えよう



生活リズムをととのえるためには、早起き・早寝・朝ごはんを  
心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳  
や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動す  
ることで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学  
校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るよう  
にします。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさ  
せる原因になります。

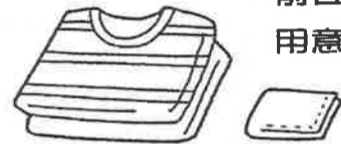
### 早起き・早寝・朝ごはんをするためのポイント

電源オフ



朝、  
太陽の光を  
浴びる

前日のうちに  
用意する



スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る2時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前日のうちにしておくこと、朝の時間に余裕が持てます。

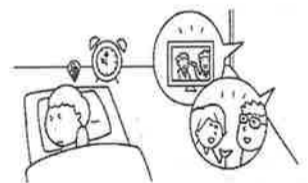
### 体内時計とは

わたしたちは、体温や血圧、睡眠、エネルギー代謝などを調節する「体内時計」を持っています。ヒトの体内時計の周期は24時間より少し長く、1日(24時間)とは、ずれています。そこで、朝日を浴びて朝ごはんを食べると、このずれをリセットできます。反対に夜ふかしや夜遅い時間の食事は体内時計のリズムを乱れさせます。そのため、早起き・早寝・朝ごはんが大切なのです。

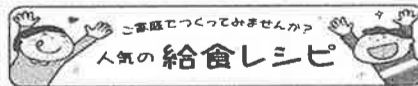


### 家族で見直し!

### 生活習慣



子どもが寝ている近くで家族がテレビを見ていることなどはありませんか? 子どもだけ早寝をさせようとしても、なかなかうまくいきません。規則正しい生活習慣を送るためには、家族みんなで取り組むことが大切です。家族でできることを、ぜひ話し合ってみてください。



給食で人気のあるメニュー、ぜひご家庭でも食べて欲しいメニューをご紹介します。

#### 《春雨サラダ》

—材料— (5人分)	
春雨	20g
ハム	50g
きゅうり	50g
キャベツ	100g
にんじん	30g
ごま油	小さじ1
淡口しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
酢	大さじ1
からし粉	少々

—作り方—

- ① 春雨は熱湯で茹で、冷ました後、カットしておきます。
- ② ハムは短冊切りにします。
- ③ きゅうりとにんじんは千切り、キャベツは短冊切りにして茹で、水で冷ました後、水気を切っておきます。
- ④ 調味料を合わせ、①②③をあえて、出来上がりです。

春雨のつるつとした食感でさっぱりと食べられます。



### いも名月

十五夜は、いも名月ともいわれています。月見だんごが登場する前は、いもが供えられていたことや、いもの収穫期でさといもを供えるところが多かったことなどがその理由とされています。

