●○食育だより○●

いただきます 9月

令和6年度　岩国市西部学校給食センター　担当：藤中

夏休みが終わりました。長いお休みで、早寝、早起き、朝ごはんなどの生活リズムが乱れてしまっている人がいるかもしれません。自分の生活をふり返って、生活リズムをととのえ、２学期も元気にすごしてほしいと思います。

見直そう！ 夏休み明けの生活習慣

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。
早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

★☆

朝の光にはパワーがある!? 朝の光を浴びよう

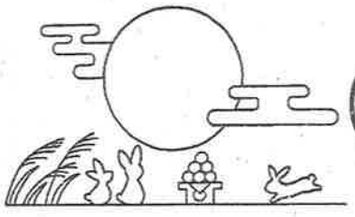
人が持つ体内時計と１日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。

体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。

寝ないと太るって本当！？

睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。スマートフォンやゲームに夢中、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きていると、朝寝坊をして朝食が食べられず、生活リズムがくずれます。早起き早寝を心がけて、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。

★☆



9月17日の十五夜は家族でお月見しませんか？

Q．朝に食欲がない時はどうすればよいの？

A． 朝、食欲がない人は、前日の生活をふりかえってみましょう。夕食後に夜食を食べていたり、寝る時間が遅くて、生活習慣が乱れたりしていませんか？　まずは、早起き・早寝を心がけて、朝からおなかがすくように生活リズムをととのえましょう。

《 栄養教諭のつぶやき・・・ 》

７月から肉の値段が上がった。そして、魚の値段も高い。野菜の値段も落ち着かず、限られた予算の中で、どうしたら安全でおいしく、栄養のある給食を出すことができるのか、頭を悩ます日々が続く。９月は、夏休み明けということで、子どもたちの食欲も落ちている。できれば、子どもたちが好きな料理や、デザート、旬の果物を出してあげたい。しかし、こういう懐事情で、どこまで出せるのか・・・。いろいろ悩んで考え、一生懸命作った給食、しっかり食べてほしいと思う。

ご家庭でつくってみませんか？ 人気の給食レシピ

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。

« ごまじゃこサラダ »

—材料—（4人分）	
ほうれん草	100g
キャベツ	60g
にんじん	50g
とうもろこし	40g
しらす干し	大さじ1強
白いりごま	大さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
ごま油	小さじ1

—作り方—

① ほうれん草はゆでて、水で冷まし、3cm位の長さに切っておきます。
② キャベツは短冊切り、にんじんは千切りにしてゆで、水で冷まします。
③ とうもろこしはゆでておきます。（缶詰ならそのまま）
④ しらす干しとごまは、炒っておきます。
⑤ ①②③の水気を切って、④を加えて混ぜ、調味料であえて、出来上がりです。