

食育だより ~2学期開始特別号~



夏休みが終わって9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。子どもたちは、夏の暑さの影響で体調をくずしやすくなっているようです。

早起き・早ねは、もちろんのこと、1日3食をきちんととって生活リズムを整え、規則正しい学校生活を送るように心がけましょう。

体内時計を正常に動かしましょう！

人間は、光も音も温度もわからない場所で生活すると、25時間周期で寝起きするといわれています。しかし、1日は24時間です。この時間のずれを調整しているのが、私たちの体の中にある「体内時計」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や運動、勉強をする
(社会の生活リズムに合わせる)
- 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。



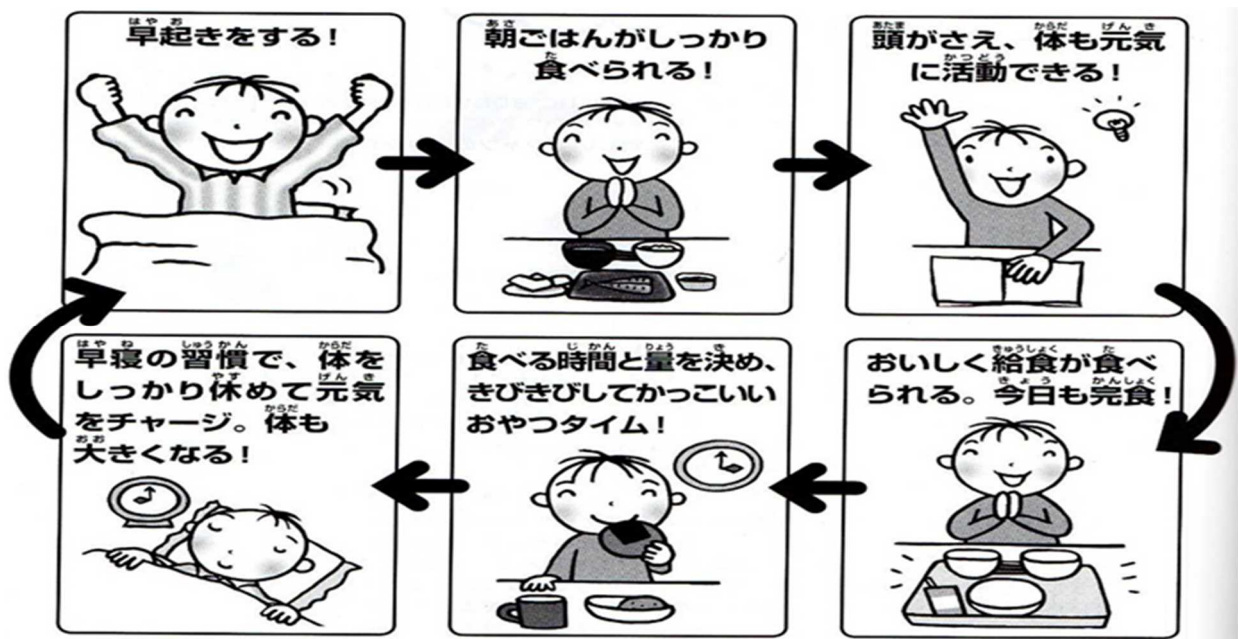
生活リズムを整えるために大切なのは、「早起き・早ね・朝ごはん」です。その他にも、夜は、あまり明るい光を浴びないようにする、寝る前までテレビを見たり、パソコンやスマホなどを使用したりしないようにするなどといったことにも気をつけましょう。



朝ごはんはハッピーサイクル！

1日を元気に過ごすためのひみつ、それは「早起き」と「朝ごはん」です。朝のよい習慣は生活に健康的なリズムをつくり、楽しく元気な生活のもとになります。

夏休みに夜ふかしなどの習慣がついてしまった人も、早起きと朝ごはんて生活リズムを早めにリセットしましょう。



6月に決定したひろしま給食100万食プロジェクトの県内統一メニューは「熱く燃えろ！！Cスープ」です。この夏休みに海田町内栄養士部会では、このメニューと合う海田らしいほかのメニューも考え、試作・試食を行いました。そして、今年度「海田ひろしま給食」に決定したメニューは、海田でがんすバーガー、広島フルーツぶるるんゼリーです。

このメニューは10月に海田町内4小学校で実施されます。メニューの詳細内容については、10月の給食だより等でお知らせいたします。



点検をお願いします！

時々、ゴムがのびきってしまったマスクや帽子、縮んで小さくなったマスクをつけている児童を見かけます。衛生的に給食当番ができるよう、再度エプロン・帽子・マスクの点検をお願いします。



★たたききゅうりとツナのサラダ★

●材料（4人分）

きゅうり 2本
ツナ缶 1缶
すりごま 大さじ1
ポン酢 大さじ1

●作り方

- ①きゅうりは、すりこ木でたたき、手で食べやすい大きさに割り、ボウルに入れる。
- ②ツナ缶の油をきる。
- ③材料をポン酢であえる。

2品とも簡単でおいしいメニューです。朝ごはんの一品にいかがですか？

★切干大根のソース炒め★

●材料（4人分）

にんじん入り切干大根 1袋 (30g)
ピーマン 2個
ハム 2枚
サラダ油 適量
ウスターソース 大さじ1
青のり 少々

●作り方

- ①切干大根は、水で戻し、ざるにあげておく。
- ②ピーマン、ハムはせん切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、①、②を炒める。
- ④ウスターソースを加える。
- ⑤お皿にもり、青のりをふる。