



夏休みが終わり、学校生活が再開しました。毎日を元気に過ごすためには、早寝・早起きをして、朝・昼・夕ごはんの3回の食事をしっかりと、生活リズムを整えることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、元気に登校できるよう心がけましょう。

げんき す せいかつ ととの
元気に過ごすために「生活リズム」を整えよう！

はやね はやお
早寝・早起きをする



夜更かしや朝寝坊は、日中の体調不良や脳の働きなどにも影響があります。早寝、早起きを心がけましょう。

あさ ひかり あ
朝の光を浴びる



朝の光を浴びると、わたしたちの体内に備わっているといわれる「体内時計」を地球の1日24時間周期に合わせることができます。

きそくただ しよくじ
規則正しく食事をする



1日3回の食事をきちんととりましょう。特に、朝ごはんを決まった時刻に食べることで、1日の生活リズムが整いやすくなります。

にっちゅう かつどうてき す
日中は活動的に過ごす



日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごすと、夜によく眠ることができます。

たいないどけい
体内時計とは

人の体内には、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」といわれる機能が備わっています。この体内時計の周期は24時間より少し長く、地球の1日24時間の周期とズレています。そこで、朝の光を浴びて、朝ごはんを食べると、このズレをリセットすることができます。

反対に、夜更かしや夜遅い時刻の食事は、体内時計のリズムを乱れます。



あさ こうが
朝ごはんの効果

朝ごはんを食べることで、体にエネルギーや栄養素が補給され、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に下がった体温を上げてくれます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれることで腸が動き始めて、朝の排便を促してくれます。



がっ こんだて
9月の献立から

★なすのカレー煮・・・A地区11日(木)、B地区10日(水)
なすは、夏から秋にかけておいしい野菜です。鮮やかな紫色は、「ナスニン」と呼ばれるポリフェノール類で、高血圧や動脈硬化などの生活習慣病の予防に効果があります。

★まごわやさしい煮・・・A地区・B地区12日(金)
敬老の日になんで取り入れています。「まごわやさしい」とは、バランスのとれた食事を意識するための食材の覚え方で、日本の伝統的な食材の頭文字を組み合わせています。



※イラスト引用：出典「給食・食育イラスト素材集」(全国学校給食協会)
「家庭とつながる！新食育ブック①子どもの食と健康
②食事マナーと環境 ③成長期に大切な食品」
(少年写真新聞社刊)

りょうりしょうかい
料理紹介

あまづ
レモン甘酢でさっぱりクロダイのから揚げ



<材料 4人分>

クロダイ切身 240g
酒 6g
塩 1g
こしょう 少々
でん粉 30g
米粉 30g
揚げ油 適量
砂糖 12g
しょうゆ 20g
酢 10g
レモン果汁 5g
でん粉 2g
みず 18g

<作り方>

- ① クロダイ切身は一口サイズの角切りにし、酒、塩、こしょうで下味をつける。
- ② ①のクロダイに、でん粉と米粉を混ぜ合わせた衣をまぶし、油で揚げる。
- ③ 鍋にAの調味料を入れてよく混ぜて、ひと煮立ちさせ、たれを作る。
- ④ ③に②のクロダイを加え、たれをからめる。



令和6年度「ひろしま給食100万食メニュー」です。レモン風味の甘酢で、クロダイのから揚げをさっぱりおいしく味わえます。

