

がつ  
9月

## きゅうしょくだより



令和7年9月  
呉市学校給食共同献立実施校  
給食だより  
発行：呉市教育委員会学校安全課

なつやす 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り、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



よふ 夜更かしや朝寝坊は、日中  
たいちゅうふりょう のう はたら 体調不良や脳の働きなど  
えいきょう にも影響があります。早寝、  
はやお こころ 早起きを心がけましょう。

あさ ひかり あ 朝の光を浴びる



あさ ひかり あ 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 しょくじ 規則正しく食事をする



にち かい しょくじ 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  
いやしくなります。

にっちゅう かつどうとき す 日中は活動的に過ごす



にっちゅう そと で 日中は、なるべく外に出  
て、かつどうとき す よる 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

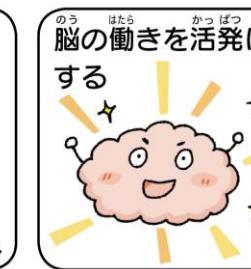
ひと たいない 人の体内には、体温や血圧、睡眠、エネルギー代謝などを調節する「体内時計」といわれる機能が備わっています。この体内時計の周期は24時間よりも長く、地球の1日24時間の周期とズレています。そこで、朝の光を浴びて、朝ごはんを食べると、このズレをリセットすることができます。

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させます。



## あさ こうか 朝ごはんの効果

あさ 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、体や脳が自覚します。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動きが活発になりますほか、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。



## がつ 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)  
敬老の日にち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考え方で、日本の伝統的な食材の頭文字を組み合わせています。



## りょうり 紹介

## あま す レモン甘酢でさっぱりクロダイのから揚げ



## &lt;材料 4人分&gt;

クロダイ切身	240g
さけ酒	6g
しお塩	1g
こしょう	少々
でん粉	30g
こめ粉	30g
あぶら油	適量
きとう砂糖	12g
しょうゆ	20g
す酢	10g
レモン果汁	5g
でん粉	2g
みず水	18g

## &lt;作り方&gt;

- 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。
- 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。
- 鍋にAの調味料を入れてよく混せて、ひと煮立ちさせ、たれを作れる。
- ③に②のクロダイを加え、たれをからめる。

れいわ ねんど 「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。

