

夏休みが終わり、新学期がスタートしました。夏休み中も規則正しい生活を送ることが出来ましたか？2学期の始めは体育祭の練習が続き、体力を消耗します。練習をこなすためには、睡眠・休養・栄養をしっかりとることが大切です。夏休み中に生活リズムが乱れてしまった人は早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、生活リズムを整えましょう。

早起き・早寝
朝ごはん

生活リズムをとり戻そう！

早起き



まずは、朝は早めに起きて朝の光を浴びるようにします。また、学校がある日も休みの日も、同じ時間に起きるようにしましょう。

早寝



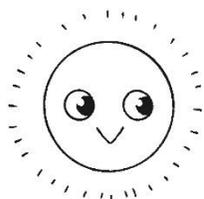
寝る前にテレビやスマートフォンなどの強い光を見ると、睡眠を促すホルモンが出にくくなるので、避けるようにし、早めに寝るように心がけましょう。

朝ごはん



朝ごはんにはエネルギー補給のほかにも、脳や体を目覚めさせ、排泄のリズムをつくる大切な役割があります。しっかり食べてから登校するようにします。

体内時計をととのえるためには



人間の体には、1日24時間より少し長い周期のリズムを刻む体内時計があります。体内時計は、朝の光を浴びて、朝ごはんをとり、規則正しい食生活や十分な運動と睡眠をとることで、24時間の周期に修正されます。不規則な生活を続けると、体内時計が乱れてしまうので注意しましょう。



《焼き肉チャーハン》 給食のチャーハンは炒めた具をご飯に混ぜ込んで作ります。

材料 4人分

ご飯	2合半
にんじん	中1 / 4本
豚もも小間切れ	150g
酒	大さじ1
にんにく(みじん切り)	小さじ1/2
しょうが(みじん切り)	小さじ1/2
ねぎ	中1/3本
ピーマン	2個
砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1.5
オイスターソース	小さじ1
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
サラダ油	大さじ1
卵	2個
塩	ひとつまみ
サラダ油	小さじ2
いりごま	大さじ1

作り方

- ①米を研ぎ、やや控えめに水加減する。(すし飯の目盛りがあればそれに合わせる)
- ②にんじんは粗みじん切りにし、①に加えて炊飯する。
- ③豚肉は大きければ2cm幅に切り、酒をふっておく。
- ④ねぎはみじん切り、ピーマンはたねを取り、5mm角に切る。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し、にんにく、しょうが、ねぎを炒める。
- ⑥香りが出たら豚肉を加えて炒める。
- ⑦豚肉に火が通ったらピーマンを加えて炒める。
- ⑧砂糖、しょうゆ、オイスターソース、塩、こしょうを加え、煮詰める。
- ⑨いり卵を作る。ポウルに卵を溶きほぐし、塩を加える。フライパンにサラダ油を熱し、卵液を流して菜箸で混ぜ、いり卵にする。
- ⑩炊きあがったご飯に⑧、⑨、いりごまを混ぜる。

もやしのカレーサラダ カレーの風味が食欲をそそるサラダです。

材料 4人分

もやし	1袋
カレー粉	小さじ1
きゅうり	1/2本
人参	中1/6本
ハム	3枚
サラダ油	小さじ2
砂糖	小さじ2
酢	大さじ1
しょう油	大さじ2
カレー粉	小さじ1/2

作り方

- ①もやしはカレー粉小さじ1を入れた湯でゆでて冷ます。
- ②人参、きゅうり、ハムはせん切りにする
- ③かっこ内の調味料を混ぜ合わせてドレッシングを作り、①、②を和える。

- ・ビタミンCが豊富なもやしをたっぷり使ったサラダです。カレー粉を入れたお湯でもやしをゆでると、ほんのり黄色くなります。
- ・給食では食中毒対策のため、きゅうり、人参、ハムも加熱して使用しています。