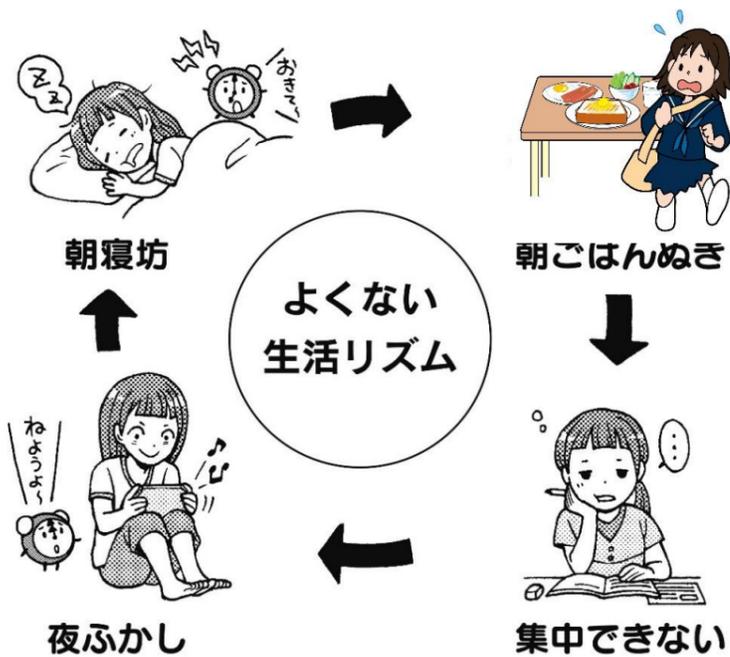


# 給食だより

## 9月

今年例年より短い夏休みでしたので、2学期が始まって1週間が経ちました。体調を崩したりはしていないでしょうか。まだまだ暑い日が続く中、体育祭の練習も始まりますので、「早起き・早寝・朝ごはん」で生活リズムを整えて、残暑を乗り切りましょう。

## 生活リズムを整えよう！



夜遅くまで起きていると、睡眠不足になり、翌日の朝、眠くてなかなか起きられません。朝起きるのが遅くなると、時間がなかったり、食欲がわかなくなったりして、朝ごはんを食べられないかもしれません。すると、午前中は頭がぼんやり、体もだるくて授業に集中できません。

体には体内時計という機能があり、24時間よりも少し長い時間を刻んでいます。体内時計を24時間に調整するには朝に太陽の光を浴びて、朝ごはんをはじめ、規則正しく3食を食べ、昼間は外で活動し、夜は早く寝ることが大切です。

生活リズムをととのえるには  
**朝の光を浴びる**



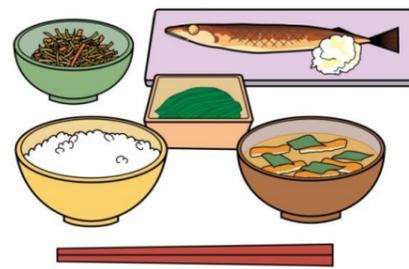
早起きして朝の光を浴びると、体内時計がリセットされて、24時間の周期に調整されます。すると「朝は目が覚めて夜は眠る」というリズムがととのいます。

生活リズムをととのえるには  
**朝ごはんを食べる**



起きた時は、エネルギーが不足した状態です。朝ごはんを食べると、エネルギーが補給され、体温が上がり、血流もよくなり、胃腸も動き、元気に1日を始められます。

## 「日本型食生活」でお米を食べよう！



栄養バランスのとれた食事スタイルの一つとして「日本型食生活」という考え方があります。

「日本型食生活」とは、日本の気候風土に適した米（ごはん）を中心に魚や肉、野菜、海藻、豆類など多様なおかずを組み合わせて食べる食生活のことをいいます。

栄養バランスに優れているだけでなく、日本各地で生産される豊富水産物を多彩に盛り込んでいるのが特徴です。

また、食料自給率の向上や各地で育まれてきた食文化の継承にもつながることが期待されています。

### ご飯と組み合わせ おすすめ食材

「まごわやさしい」を食生活に取り入れることで、生活習慣病予防、コレステロールの低下、老化予防、皮膚や粘膜の抵抗力強化、疲労回復、骨を丈夫にするなどの効果があるとされています。

成長期の中学生にも健康で丈夫な体を作るのに適したものばかりです。

### まごわやさしい ～バランスの良い日本の伝統食材～

<b>ま</b> 豆類・豆製品 良質なたんぱく源		<b>や</b> 野菜類 一日の目安は350g	
<b>ご</b> ごま・種実類 抗酸化物質が豊富		<b>さ</b> 魚介類 カルシウム・DHAが豊富	
<b>わ</b> わかめ・海藻類 ミネラル・食物繊維たっぷり		<b>し</b> きのこと類 低カロリーで食物繊維たっぷり	
		<b>い</b> いも類 ビタミン・ミネラル・食物繊維たっぷり	

### 給食レシピ紹介

### しらすと切干大根の卵焼き



材料(4人分)  
鶏卵 4個 炒め油 小さじ2  
しらす 大さじ1半 塩 少々  
切干大根10g 砂糖 小さじ1  
玉葱 70g しょうゆ 小さじ1  
にんじん40g 酒 小さじ1  
えのきた12g  
小ねぎ 少々

作り方  
①切干大根は水で戻し、1cm幅に切る。  
にんじん、たまねぎはみじん切り、えのきただけは1cm幅、小ねぎは小口切りにする。  
②油で①を軽く炒めてボールにとり、卵液、調味料と合わせる。  
③フライパンに油を熱し、卵焼きを作る。