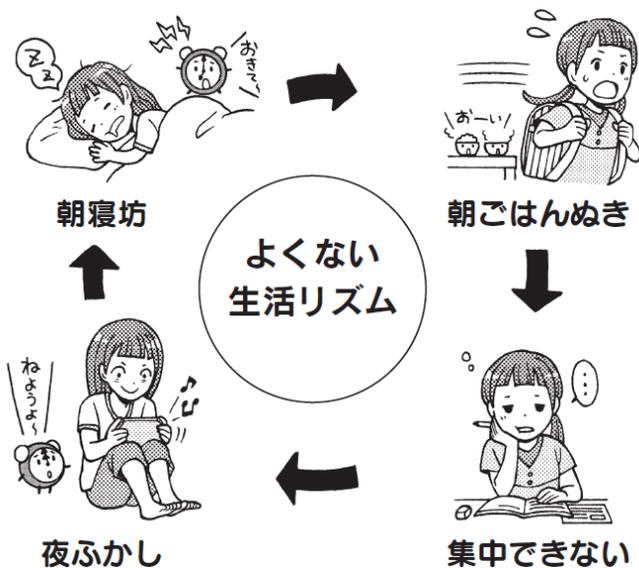


まだまだ暑い日が続いています。9月は夏の疲れが出て、体調を崩しやすい時期でもあります。早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整え、元気にすごしましょう。

よくない生活リズムを断ち切って元気に！



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。朝、太陽の光を浴びることで、体内時計が24時間にリセットされます。早起きして朝の光を浴び、朝ごはんを食べ、昼間は元気に活動し、夜は早く寝ることが生活リズムを整える上で大切です。

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

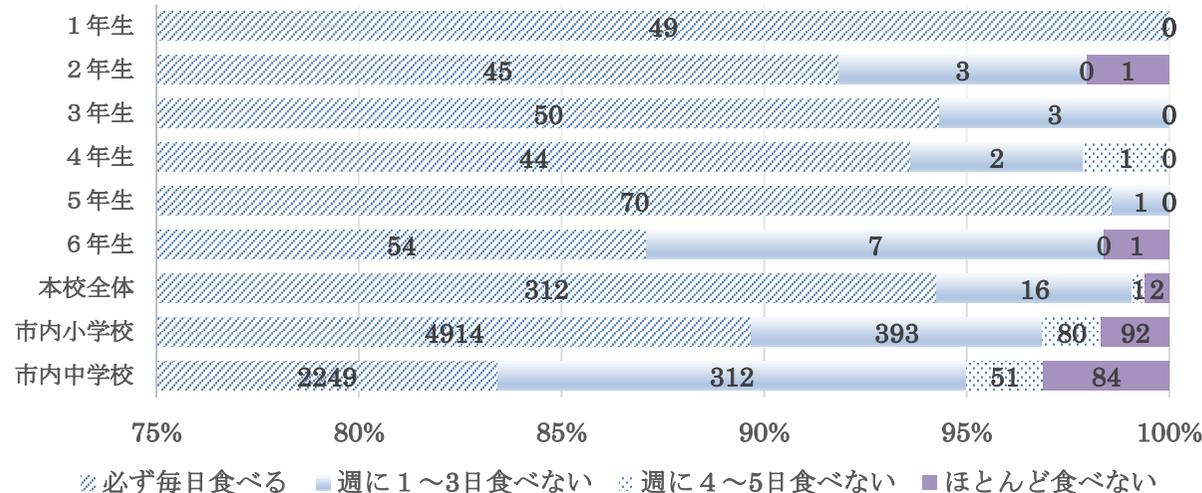


起きた時は、エネルギーが不足した状態です。朝ごはんを食べると、エネルギーが補給されて体温が上がり、胃腸も動き出し、元気に1日を始められます。

6月に実施した食生活実態調査から

朝食喫食状況

並木小の結果と市内の小中学校の結果(下2段)を比べてみると、並木小はとても良いことがわかります!!



今年6月に市内全体で実施した「食に関する実態調査」より、朝食の喫食状況についての問いには約95%の本校児童が「毎日食べる」と回答しており、市内の小中学校平均より5%程多い結果でした。朝食をきちんと食べる子どもほど成績も良いという調査結果もあります。中学生になるにつれて朝食を欠食する割合が増加する傾向にありますが、小学生の内から朝食を食べる習慣をきちんと身につけ、午前中から部活や勉強、運動に十分に集中して力を発揮できるようにしたいものです。

我孫子市で盛んに育てているトマトとお米(米粉)を使った給食レシピを紹介します。

トマこめケーキ

〔作り方〕

〔材料〕小学生6人分

- 薄力粉 70g (大さじ8弱)
- 米粉 60g (大さじ7弱)
- ベーキングパウダー 4g (小さじ1)
- トマト 120g
- 三温糖 36g (大さじ4)
- 卵 60g (Lサイズ1個強 溶きほぐす)
- 三温糖 36g (大さじ4)
- 牛乳 24g
- バター 46g (大さじ4弱) [溶かす]

- ①オーブンを170℃で予熱する。
 - ②薄力粉・米粉・ベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
 - ③トマトは皮をむき、1cm程度の角切りにして水気をきる。
 - ④トマトの下の三温糖を②にまぶし、やさしく混ぜてなじませる。
 - ⑤卵を泡立て器で混ぜながら2~3回にわけて砂糖を加え、都度よく混ぜる。
 - ⑥卵に空気が入って白っぽくなってきたら牛乳を加えて混ぜる。
 - ⑦⑥に②(粉類)を加え、ヘラなどでさっくりと混ぜる。
 - ⑧⑦に④(トマト)を混ぜる。[三温糖を加えてから出てきたトマトの水分は切らずにそのまま使う。]
 - ⑨予熱しておいたオーブンで焼く。(170℃23分位)
- ※120ccカップ6個に分けて焼いたときの目安の時間です。オーブンや使う型に合わせて焼き時間・温度を変えてください。



トマトの皮をむく・むかないは、お好みでどうぞ。