

# 給食だより

2024  
8月

三島市教育研究会  
学校給食班

お家の人と読んでください 8月の栄養目標 『夏休みの食事について考えよう』

## ○規則正しい生活を心がけましょう○

待ちに待った夏休みです。長い休みにはいると、夜更かしや朝寝坊などで生活リズムが乱れがちです。生活リズムが乱れると朝なかなか起きられず、体のだるさや心の不調を感じたりする人が多くなります。

私たちの体には「体内時計」という機能があり、1日の活動に合わせて、体温や血圧、ホルモンの分泌などを調整し、生活リズムを整えています。ところが、夜遅くまで起きていたり、食事の時間が不規則だったりすると、体内時計に狂いが生じ、生活リズムが乱れてしまいます。生活リズムを整えるには、起きたら朝の光を浴びること、朝ごはんをしっかり食べることの2つが重要です。

また、朝ごはんを食べることは排便のリズムにもつながり、1日をすっきりとした気持ちでスタートすることができます。夏休み期間中も早寝、早起き、朝ごはんを心がけ楽しい夏休みにしましょう。

### 生活リズムが整う朝の習慣



スマートフォンやゲーム機などの強い光は睡眠に影響します。寝る前に見るのはやめましょう。

## ○夏の食生活について○ 栄養バランスのよい食事を！



そうめんだけしか食べなかったり、手軽なインスタント食品ばかり食べたりすると栄養バランスがくずれてしまいます。栄養バランスの整った食事を摂るようにしましょう。

## 糖分のとりすぎに注意を！



冷たいアイスクリームやジュースばかりとっていると、知らないうちに糖分を多くとることになります。量を決めるなどして、食べ過ぎないようにしましょう。

## 献立紹介 チンジャオロース

〈材料 4人分〉

揚げ油	適量
じゃがいも	大1個
炒め油	適量
豚肉細切り	240g
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
古根	1かけ
にんにく	1かけ
炒め油	小さじ1
たけのこ	100g
ピーマン	100g
塩・こしょう	少々
さとう	少々
しょうゆ	小さじ1
でんぷん	小さじ1
水	小さじ1
ごま油	小さじ1

〈作り方〉

- ① じゃがいもは千切りにして水にさらして揚げ油で揚げる。
- ② 古根・にんにくはすりおろしにする。
- ③ 豚肉に酒・しょうゆ・古根・にんにくで下味をつけておく。
- ④ フライパンに炒め油を熱し、③を炒め、一度取り出しておく。
- ⑤ ④のフライパンで千切りしたたけのこピーマンを炒め、④を加え、塩・こしょう・さとう・しょうゆを加える。
- ⑥ でんぷんを水で溶いて回し入れ、ごま油と①を加える。