



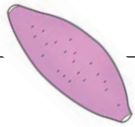
8・9月のこんだてだより



夏休みが終わり2学期が始まりましたね。長い夏休みで早寝、早起き、朝ごはんの生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？

まだまだ暑い日が続きますが、毎日元気に過ごせるように生活リズムをととのえ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

旬の味覚



さつまいも

さつまいもは甘味があって、体温やエネルギーのもとになる食べ物ですが、ビタミンもたくさん含まれます。中でもビタミンCが多く、加熱に強いのが特徴です。



二十世紀梨

青梨の一種で、みずみずしい肉質と上品な甘さが特徴です。ざらつきのある独特の食感は果肉に含まれる石細胞によるもので、便秘改善や生活習慣病の予防など食物せんいと同じ働きをします。

新献立の紹介



☆いももちのみそ汁

じゃがいもから作られた、もちもちした食感の「いももち」の入ったみそ汁です。

☆ツナピーサラダ

ツナとピーマン、キャベツ、にんじんを、ごまごま油、さとう、しょうゆで和えました。

北センターは10月に提供します。

☆いかの更紗揚げ

いかの切り身にしょうが、しょうゆ、酒で下味をつけてから、カレー粉とでんぷんを混ぜ合わせた粉をまぶして揚げました。しょうゆの赤、でんぷんの白、カレー粉の黄色が「更紗」という染め物に似ていることから、この名前がついたそうです。



今月の味めぐりは「隠岐」です



★いかの更紗揚げ

隠岐では、よく食べられるいかです。更紗揚げにしています。

★切干大根のめかぶ和え

「めかぶ」はわかめの根の部分です。めかぶのネバネバ成分は、水溶性の食物せんいが多く、お腹の調子を整えてくれます。小さく刻んだめかぶと切干大根、きゅうり、ナム、にんじんを、しょうゆ、酢、さとう、ごま油で和えています。

★いわしだんご汁

いわしだんご、玉ねぎ、にんじん、しめじ、小松菜を入れたみそ汁です。いわしのだしがよくできています。

行事食の紹介

お月見献立 ～9月21日は「十五夜」です～

十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、昔からこの日には団子や里いも、栗、すすきなどをお供えて月を眺めて楽しむ習慣があります。秋の夜空に浮かぶ美しい月を、眺めてみませんか？給食では、里いも汁とお月見団子を取り入れます。



生活リズムをととのえよう！

早起き、早寝をする



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の動きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。

規則正しく食事をとる



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとることで、1日のリズムがつくりやすくなります。

日中は活動的に過ごす



日中は、暑さに気をつけながら活動的に過ごす、夜によく眠ることが出来ます。

朝の光にはパワーがある！

朝の光を浴びよう



人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはズレがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。

体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。

Q. 朝に食欲がない時はどうすればよいの？

A. 朝、食欲がない人は、前日の生活をふりかえてみましょう。夕食後に夜食を食べていたり、寝る時間が遅くて、生活習慣が乱れていませんか？ まずは、早起き・早寝を心がけて、朝からおながすくように生活リズムをととのえましょう。



スマホやゲームは、ほどほどに。睡眠時間をしっかりと確保しましょう！