



給食だより 9月号

港区立高陵中学校
2017. 9. 1

夏休みが終わって9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。夏の暑さの影響で体調を崩しやすくなる時期です。
早起き・早寝はもちろんのこと、1日3食をきちんととって生活リズムを整え、規則正しい学校生活を送るよう心がけましょう。

体内時計を正常に動かしましょう

人間は、光も音も温度も分からない場所で生活すると、25時間周期で寝起きをされると言われています。しかし1日は24時間です。この時間のずれを調整しているのが、私たちの体の中にある「体内時計」です。体内時計を正常に動かせるためには、①朝の決まった時間に太陽の光を浴びる、②昼間はなるべく外に出る機会を増やす、③友人や家族と一緒に食事や運動、勉強をする(社会の生活リズムに合わせて)、④1日3回の食事を規則正しくとるなどが有効と言われています。



チェック 生活リズムをととのえるために

- 毎日、朝ご飯を食べる。
- 早起きをして、朝の光を浴びる。
- 毎日、ほぼ決まった時間に起きる。
- 1日3食を、決まった時間に食べる。
- 日中は、できるだけたくさん光を浴びる。

- 夜は、あまり明るい光を浴びないようにする。
- 寝る前までテレビを見ていたり、パソコンや携帯電話、スマホなどを使用しないようにする。
- 寝る時は、部屋を真っ暗にして眠る。

早寝早起き朝ご飯で、元気に学校生活を

皆さんは、早寝早起きをして朝ご飯を食べていますか？ 栄養バランスの良い朝ご飯をとることは、体力、集中力、学習能力にも大きな影響があります。
もう一度、家族全員で毎日の生活習慣を見直して、朝から元気にスタートできるように早寝・早起き・朝ごはんを実践しましょう。



給食レシピ

きな粉のおはぎ

＝材料(10個分)＝

精白米	…100g
もち米	…300g
水	…420cc
きな粉	…40g
グラニュー糖	…大さじ2
塩	…ひとつまみ

＝作り方＝

- ① ご飯を炊き、蒸らしたら、つぶす。
- ② ご飯を10等分して丸める。
- ③ きな粉、グラニュー糖、塩を混ぜて②に和える。



暑さ寒さも彼岸まで

お彼岸は春分の日と秋分の日を中日にして前後3日の計7日間をさします。この期間は先祖の法要や墓参りをして先祖を偲び、敬う行事をします。皆さんのお家ではどうですか？

「暑さ寒さも彼岸まで」とは、冬の寒さも夏の暑さもお彼岸を境にやわらぐことからこのようにいわれています。もうすぐ秋分の日。これからどんどん涼しくなっていくですね。寝るときは、蒸し暑いからといって薄着していると明け方冷えて、体調を崩す原因にもなりますので注意しましょう。

