

# 給食だより 9月号

平成30年9月1日  
港区立高陵中学校

長い夏休みも終わり、2学期が始まりました。夏休みの間は生活リズムを崩さずに過ごすことができたでしょうか。休みモードから早く学校生活のリズムに戻していくよう、早寝・早起きを心がけ、1日3食の食事をしっかりととりましょう。また、暑い日が続いているので、こまめに水分補給をしましょう。

## 「体内時計」を働かせよう

人間は、光も昔も温度も分らない場所で生活すると、25時間周期で寝起きをすわられています。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。体内時計を正常に働かせるためには、

- ① 朝の決まった時間に太陽の光を浴びる
- ② 風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る)
- ④ 1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。

チェックしてみよう

## 規則正しい生活リズムで過ごせていますか

- 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。
- 朝ご飯を食べる。
- 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たのしないようにする。
- 寝る時は、部屋を真っ暗にして眠る。



## 今月の献立より

### 7日(金) 重陽の節句献立

9日は、五節句の一つ、重陽(ちようよう)の節句です。菊の花を浮かべたお酒を飲んで長寿を願いました。給食では、菊の花が入った和え物が出ます。

### 21日(金) 十五夜献立

24日は十五夜(中秋の名月)です。里芋が収穫される時期に当たることから、「芋名月」とも呼ばれます。里芋の味噌汁に、かぼちゃで黄色の月に見立てたお月見団子が出ます。

### 25日(火) ドミニカ共和国料理

(※世界と私たちプロジェクト)



ドミニカ共和国は、中南米のカリブ海に囲まれた島国です。トマト味で煮込んだチキン、サラダ、塩味のご飯をワンプレートに盛りつけた料理は「ラ・バンテラ(国旗)」と呼ばれ親しまれています。また給食では、ドミニカの食卓に欠かせないバナナをキャラクターで絡めたデザートでいただきます。

※東京都ではオンラインピック・パラリンピック教育の一環として、各学校に世界の国を割り振り、国際理解を深める教育に取り組んでいます。高陵中の学習・交流の対象の国は、オーストラリア連邦、コソボ共和国、ドミニカ共和国、レソト王国、イラン・イスラム共和国です。

### <給食レシピ紹介> 鮭の味噌マヨネーズ焼き (7日) 4人分

#### 材料

- ・ 鮭 4切
- ・ 塩 少々
- ・ こしょう 少々
- ・ 白ワイン 8g(大さじ1/2)
- ・ マヨネーズ 24g(大さじ2)
- ・ 赤みそ 12g(小さじ2)
- ・ こしょう 少々

#### 作り方

- ① 鮭に塩・こしょうで下味をつける。
- ② 白ワイン・マヨネーズ・赤みそ・こしょうをよく混ぜ合わせ、ソースをつくる。
- ③ オープンの天板にオープンシートを敷き、鮭を並べる。
- ④ 鮭にソースをぬり、焼き色がつくまで焼く。

## 6月28日に給食試食会を行いました

当日は19名の保護者の方にご参加いただきました。子供たちの給食時間の様子を見学したり、給食を試食したりしました。

「子供たちが落ち着いて食べていて感心した」「出汁が効いていた」などのたくさん感想をいただきました。2学期からも安全・安心な給食の提供に努めていきたいと思えます。ご参加いただいた保護者の皆様、準備等にご協力いただいた役員の皆様、ありがとうございました。

