



給食だより 9月号

港区立高陵中学校
2016. 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に心がけましょう。

体内時計を正常に動かしましょう

人間は、光も音も温度も分らない場所では生活すると、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だりしないようにする。
- 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

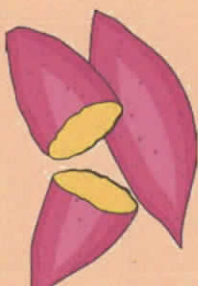
皆さんは、早起き早寝をして朝ご飯を食べていますか？栄養バランスの良い朝ご飯をとることは、体力、集中力、学習能力にも大きな影響があります。もう一度、家族全員で毎日の生活習慣を見直して、朝から元気にスタートできるように早起き・早寝・朝ごはんを実践しましょう。

給食レシピ



さつまいもご飯

- ＝材料(4人分)＝ 作り方＝
- 精白米 ……300g
 - もち米 ……40g
 - 水 ……400cc
 - さつまいも…大1/2本
 - 塩 ……小さじ2/3
 - 酒 ……小さじ1
 - 黒ゴマ ……適量
- ① さつまいもはよく洗い、1cm角に切り水にさらす。
② といで湯水させた米に、塩、酒、さつまいもを入れて炊く。
③ 炊き上がったらさつまいもをつぶさないように混ぜ、仕上げにゴマをふる。



十五夜(9月15日)

月見は中秋の名月(十五夜・旧暦の8月15日)と後の名月(十三夜・旧暦の9月13日)に行われます。江戸時代の後期頃から、月見には月見だんごを供えるようになりました。それ以前には、十五夜にはいもを、十三夜には豆を供えていたことから、十五夜を「芋名月」、十三夜を「豆名月」ともいいます。
月見という日本ならではの行事を大切に、秋の夜空に浮かぶ美しい月を、ゆっくりとした気分で眺めてみてください。

