

給食だより

南部学校給食センター
令和5年9月



長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休み中に朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか？まだまだ暑さも続き、炎天下での運動会や体育大会の練習が行われる学校もあります。朝・昼・夕の3食をしっかりと食べて「早寝、早起き」など生活リズムを整え、元気に学校生活を始めていきましょう。

せいかつ ととの 生活のリズムを整えよう



たいないどけい せいじょう うご 体内時計を正常に動かしましょう

人間は、光も音も温度もわからない場所で生活すると、25時間周期で寝起きをするといわれています。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、わたし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る）、④1日3回の食事を規則正しくとるなどが有効といわれています。



★ チェックしてみましょう！

- 毎日、朝ごはんを食べる。
- 早起きをして、朝の光を浴びる。
- 毎日、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の光を浴びる。
- 夜は、あまり明るい光をあびないようにする。
- 寝る前までテレビをみていたり、パソコンや携帯電話、スマホなどを使用したりしないようにする。
- 寝る時は、部屋を真っ暗にして眠る。



今月は敬老の日があります。おじいちゃんやおばあちゃんたちといろいろな会話をして楽しく食事をしてみましょう。



食事と運動について考えよう

スポーツをしていて「もっとうまくなりたい」「強くなりたい」と思う人もいるのでは？そんな時は、練習方法だけではなく、食事について見直してみるのもよいかもしれません。スポーツと食事について、学んでいきましょう。

食事でエネルギーや栄養をしっかりととりましょう

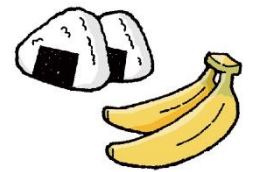
スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりエネルギーや栄養素をとりましょう。



日常の分 成長に使う分 運動の分

激しい運動の後はすばやく補給を

激しい運動をすると筋肉中に蓄えられたエネルギー源を多く使います。運動後になるべく早く補給した方が、疲労回復は早くなります。ごはんやパン、いもやバナナなどで炭水化物を補給しましょう。



《 みたらし里いも(1人分) 》

9月の献立より



材料

里いも	50g
でんぷん	適量
揚げ油	適量
薄口しょうゆ	3g
砂糖	3.5g
A みりん	2g
水	4g
でんぷん	0.7g

作り方

- ① 里いもは皮をむいて一口大に切り、でんぷんをまぶして油で揚げる。(小さいもであればカットしなくてもよい。)
- ② Aの材料でタレを作る。
- ③ ①のいもとタレをからめる。

