

9月給食だより

2学期が始まって1週間がたちましたが元気に2学期のスタートをきれたでしょうか？

まだまだ暑い日も続いていて、残暑と気温の変化で疲れがたまっているかもしれませんね。
早めに寝て十分に睡眠をとったり、栄養バランスのよい食事をとったりして、2学期も元気に学校生活を送りましょう。

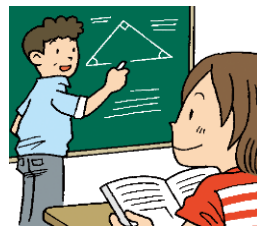


体内時計をくずさない生活できていますか？

人間は、外の光も音もない場所で生活すると、25時間の周期で寝たり起きたりするといわれています。しかし1日は24時間です。すると、少しずつ「ずれ」がおきてきます。このずれを直してくれるのが、私たちの体にある体内時計です。

体内時計は、「朝の太陽の光をあびる」「1日3食決まった時間にしっかり食べる」「睡眠をとる」「運動する」ことなどで、生活リズムを24時間に合わせてくれます。

夏休みに、遅くまでスマホやゲームをしていたり、朝起きるのが遅くなったりして体内時計が乱れてしまった人は、早く生活リズムを取り戻せるようにしましょう！



生活習慣チェック✓

- ✓がたたくさんつく人は、よい生活習慣です。
- ✓が少ない人は、生活を見直してみましょう。

- | | |
|--|---|
| ☐ 毎日、同じくらいの時間に起きる。 | ☐ 夜は、あまり明るい光をあびないようにしている。 |
| ☐ 毎日、同じくらいの時間に3回の食事をしている。 | ☐ 寝る前は、テレビ、ゲーム、スマホなどをみないようにしている。 |
| ☐ 朝や昼に、太陽の光をあびている。 | ☐ 寝る時は、部屋を暗くして寝ている。 |

♪ 9月の献立より ♪

おはなしきゅうしょく 16日(火)

＜本のなまえ＞

きつねのホイティ



☆ きゅうしょくメニュー ☆

むぎごはん
くいしんぼうのホイティカレー
さっくり魚フライ
ヨーグルト

「スリランカ」という国のお話です。くいしんぼうの「きつねのホイティ」が頭をつかい、村の女の子たちが食べているおいしい料理をごちそうをしてもらおう！と考えるお話です。

ホイティはおいしい料理をごちそうしてもらえるでしょうか？

給食の時間に、佐藤希先生の読み聞かせがあります。楽しみにしててくださいね！

秋が旬のさんまを使った・・・

☆ さんまのかばやき ☆



材料（4人分）

生さんま（開き） 4枚
片栗粉 適量
揚げ油 適量

＜タレ＞ しょうゆ 小さじ4
みりん 小さじ3
砂糖 小さじ5
水 小さじ5

- ① さんまの開きの両面に片栗粉をまぶし、余計な粉は落とします。
 - ② 揚げ油を熱し、①のさんまを揚げ、油をきっておきます。
 - ③ タレ用の調味料を混ぜ合わせ、煮溶かし、揚げたさんまをからめてでき上がりです。
- ★ タレの甘辛さの加減はお好みで調節してください。
- ★ さんまの枚数が少ない時は、②③の工程をフライパンで行なうこともでき、より簡単にできます。