

9月給食だより



2学期の給食が始まりました。元気に2学期のスタートがきれたでしょうか？

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したりして、2学期も元気に学校生活を送りましょう。

生活リズムをととのえる 早寝、早起き、朝ごはん



毎日を元気に過ごすためには、早寝、早起き、朝ごはんの規則正しい生活が大切です。この生活習慣がくずれると「勉強に集中できない。運動で体が動かない。やる気がおきない。」という状態になりがちです。夏休みに生活習慣がくずれてしまった人は、早寝、早起き、朝ごはんを意識して、生活習慣をととのえましょう。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中は、元気に活動するために、朝食をとしましょう。



朝の光にはパワーがある！？ 体内時計をととのえよう！

人には、「体内時計」という体の働きがあり、太陽がでている間は活動的になり、太陽が沈むと休息に入っています。

しかし、体内時計は、1日25時間くらいのペースで動いているため、実際の1日24時間とは少しずれてしまいます。これを調整するためには朝の光を浴びることが大切です。朝、カーテンをあけてしっかり太陽の光を浴びて、体内時計をととのえましょう。



9月の献立より

おはなしきゅうしょく 14日(月)

<本のなまえ>

やきそばばんばん



☆ きゅうしょくメニュー ☆

ばんばんやきそば

ぎゅうにゅう

わかめスープ

れいとうみかん

みなさんが好きな「やきそば」のお話です。通りすがりのたくさんの人が、いろいろな具を焼きそばに加えていきます。どんなやきそばが出来上がるのでしょうか？いつもとは少しちがう具が入ったやきそばになるかもしれませんね。給食の時間には、佐藤希先生の読み聞かせもあります。楽しみにしててください！

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

- 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〉	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

- ★ 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。