



きゅうしよくだより

令和3年 9月
宝立小中学校
1~6年用

夏休みが終わり、2学期がはじまりました。まだまだ暑い日が続きます、引き続き熱中症に気をつけましょう。水分補給だけでなく、1日の疲れを残さないように早く寝て、早く起きて朝ごはんをしっかり食べることも熱中症予防に効果的です。規則正しい生活で元気に毎日を過ごしましょう。

今月の給食目標 規則正しい生活をしよう

夏休みで生活リズムが崩れている人はいませんか？
心と体の健康のために、規則正しい生活を心がけましょう。

小学生にふさわしい睡眠時間は
9~11時間
最低でも7~8時間は寝ましょう

夜ごはんは寝る2時間ほど前に食べ終わるように
しましょう。

消化にエネルギーを使うので睡眠の質が下がります。

給食を残さず食べると午後からも元気に過ごすことができます。



朝日を浴びてセロトニンの分泌を促そう！

セロトニンには日中活動しやすくし、心のバランスを整える役割があります。

寝ている間に空になったエネルギーを朝ごはんでも補給しましょう。

よく噛んで食べると脳が活性化されます！

Let's cook!

きゅうりのピリ辛

9月17日の地産地消給食から、きゅうりの中華風漬物のレシピです。
簡単にできてごはんにもぴったり！
冷蔵庫で3日ほど持ちます。

【材料:4人分】

- ・きゅうり 2本 輪切り
- ・にんにく 1/2 かけ すりおろす
- ・しょうが 1かけ せん切り
- ・ごま油 小さじ1
- ・酢 大さじ1
- ・こいくちしょうゆ 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・トウバンジャン 1g

【作り方】

- ①にんにく、しょうが、調味料を鍋に入れて加熱する。
- ②沸騰したところに輪切りにしたきゅうりを入れ、再び沸騰したら火を止める。
- ③耐熱容器に入れて、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やして出来上がり！

※にんにくとしょうがはチューブタイプのものを使ってもいいですよ！



給食だより

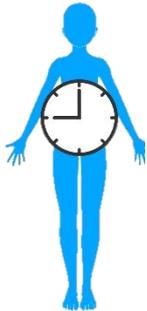
令和3年 9月
宝立小中学校
7~9年用

夏休みが終わり、2学期がはじまりました。まだまだ暑い日が続きます、引き続き熱中症に気をつけましょう。水分補給だけでなく、1日の疲れを残さないように早く寝て、早く起きて朝ごはんをしっかりと食べることも熱中症予防に効果的です。規則正しい生活で元気に毎日を過ごしましょう。

今月の給食目標
規則正しい生活をしよう




夏休みで生活リズムが崩れている人はいませんか？
生活リズムが整うといいことがたくさんあります。
給食だよりをしっかりと読んで実践してみましょう！



人の体内時計には 24 時間よりも長めに設定されていて、朝起きた後、日光を浴びたり、朝ごはんを食べたりすることで体内時計が早まり、24 時間に調整されることがわかっています。

人の体内時計には、日中は活動して夜は眠るといった行動をとる前提で体の様々な働き(睡眠リズムや体温調節のコントロールなど)が大体決まった時刻にプログラミングされています。

ですので、「早寝・早起き・朝ごはん」を実行していけば、勉強やスポーツなどで自分の力を最大限に発揮できるだけでなく、心や体もベストな状態にすることができます。

規則正しい生活を送るための 3 つのポイント

朝は日光を浴びて朝ごはんを食べる！

朝食はしっかりと、太陽光を浴びて体内のリズムを整えましょう。
食欲がない人はおにぎり一つでもいいので食べる習慣をつけましょう。



布団のなかでデジタル機器は使わない！

寝る直前にデジタル機器(ゲーム、スマートフォンなど)の発するブルーライトを浴びると体内時計のリズムが夜型化し、睡眠の質が低下します。



平日と休日の睡眠リズムはずらさない！

平日と休日では起床時間や就寝時間が大きく(2 時間以上)ずれないようにして、体内時計のリズムを保ちましょう。



Let's cook! きゅうりのピリ辛

9月17日の地産地消給食から、きゅうりの中華風漬物のレシピです。
簡単にできてごはんにもぴったり！
冷蔵庫で3日ほど持ちます。

【材料:4人分】

- ・きゅうり 2本 輪切り
- ・にんにく 1/2 かけ すりおろす
- ・しょうが 1かけ せん切り
- ・ごま油 小さじ1
- ・酢 大さじ1
- ・こいくちしょうゆ 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・トウバンジャン 1g

【作り方】

- ①にんにく、しょうが、調味料を鍋に入れて加熱する。
 - ②沸騰したところに輪切りにしたきゅうりを入れ、再び沸騰したら火を止める。
 - ③耐熱容器に入れて、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やして出来上がり！
- ※にんにくとしょうがはチューブタイプのものを使ってもいいですよ！