

# 給食だより 9月

令和6年8月28日  
中能登町学校給食センター

まだまだ暑い日が続きますが、季節は秋へと移り変わります。芸術の秋、文化の秋のはじまりです。今月は敬老の日、お彼岸などがあり、伝統的な食文化にふれる機会も多くなります。またなんといっても味覚の秋！魚や果物がおいしい時季です。旬のおいしい食べ物を味わい、季節の移り変わりを感じましょう。



## 生活リズムのととのえ方

早起き、早寝をする

朝の光を浴びる

規則正しく食事をとる

日中は活動的に過ごす



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。



朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせるすることができます。



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとること、1日のリズムがつくりやすくなります。



日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごす、夜によく眠ることができます。

### Q. 朝に食欲がない時はどうすればよいの？

**A.** 朝、食欲がない人は、前日の生活をふりかえってみましょう。夕食後に夜食を食べていたり、寝る時間が遅くて、生活習慣が乱れたりしていませんか？ まずは、早起き・早寝を心がけて、朝からおなかがすくように生活リズムをととのえましょう。



## 「敬老の日」こそ「まごはやさしい」

ちやうじゆくににほん  
長寿の国、日本。  
にほんしよくつか  
日本食によく使われている  
たものよし  
食べ物の良さを知りましょう。

ま



まめで元気に過ごすために  
は欠かせないもの、それは  
大豆など豆のパワー！

こ



ゴ-ゴ-、開け、ごま！  
小さな粒に秘められた  
大きな力を活用しよう！

はわ



わか若さのもと、わかめ。こ  
んぶ、ひじきなどの海藻  
は海からの贈り物！

や



やっぱり野菜。健康づくりに  
は欠かせません。1食あた  
り生で両手いっぱい（およ  
そ120g）が目安です。

さ



サラサラ血液！  
魚のあぶらは長寿への  
ヘルシーパスポート！

し



知ってました？ しいたけ、  
きのこはうま味の宝庫。  
こんぶ、かつお節とも相乗効果。

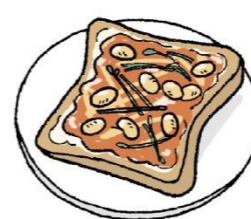
い



いいね～、いも類。  
ビタミンCや食物繊維も  
多くてヘルシー！

### つくってみよう♪ 朝食レシピ

#### 豆のピザトースト



た豆苗とチーズをのせて、マヨネーズを  
少しのせる。③トースターで焼く。

- ①ケチャップを食パンに薄くぬる。
- ②①の食パンに大豆の水煮と食べやすい大きさに切った

#### じゃこレタス焼きめし



小口切りにしたこねぎを入れて、塩、こしょうで味をととのえる。③②にちぎったレタスを加えてさっと炒める。

- ①フライパンに、ごま油を熱して、といた卵を炒める。
- ②①にごはんと、ちりめんじゃこ、

### 朝食をよくかんで食べよう

よくかんで食べ物が胃に送られると、腸が動き始めて朝の排便につながったり、脳の血流量が増加して脳の働きを高めたりするといわれています。よくかんで食べましょう。

