

# 9月 給食だより

甲斐市立竜王北小学校

夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日元気にすごすには、早寝、早起きをして、3食をしっかり食べて、生活リズムをととのえることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

## 生活リズムをととのえる 早寝・早起き・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

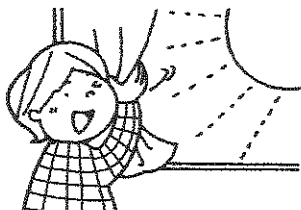
早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

### 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。

### 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。

### 朝ごはん



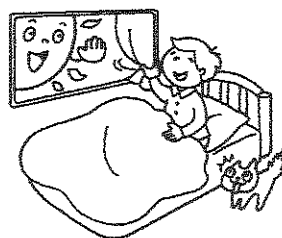
夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

### 朝ごはんを食べてから登校しよう



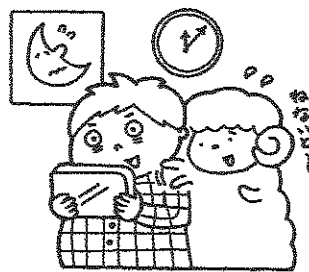
## 朝の光にはパワーがある!? 朝の光を浴びよう

人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。



## 寝ないと太るって本当!?

睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。スマートフォンやゲームに夢中、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きていると、朝寝坊をして朝食が食べられず、生活リズムがくずれます。早起き早寝を心がけて、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。



スマホやゲームは、ほどほどに。睡眠時間をしっかりと確保しましょう!



## 簡単給食レシピ

免疫力をあげる発酵食品、納豆をつかったレシピの紹介です。

### ☆ごま油香るオクラ納豆☆



材料 納豆2パック オクラ1袋 ごま油小さじ1 塩昆布適量 温泉玉子1個

- ① オクラを好みの固さに茹でるか、レンジで加熱する(40秒程度)
- ② 加熱したオクラを、食べやすい大きさに切る。
- ③ 温泉玉子以外を、全て混ぜ合わせる(納豆のタレも)
- ④ 温泉玉子を上にのせて完成。

※温泉玉子はなくても十分美味しく出来ます。大葉やねぎをプラスしてもO

### ☆ツナマヨ納豆巾着☆

材料 油揚げ3枚 納豆1パック 玉ねぎ半分 ツナ1缶 マヨネーズ大さじ3

- ① 油揚げを半分に切って、袋状にする。玉ねぎをみじん切りにして軽くレンジで辛みを飛ばす。
- ② ボールに油揚げ以外の、材料を入れて(タレも)混ぜ合わせる。
- ③ 油揚げの中に、2を入れて爪楊枝でとじる。
- ④ フライパンに、3を並べて軽く焦げ目がつくまで焼く。

※油揚げは湯通しして、箸でコロコロすると袋状になりやすいですが、時間が無いときは油揚げをこんがり焼いて、その上にツナマヨ納豆をのせるだけでも立派な一品になります。

### ☆納豆チャーハン☆

材料 ご飯2膳分 納豆2パック ネギ半分 バター20g 和風だし小さじ1 しょうゆ小さじ1 玉子2個

- ① ネギをみじん切りにしておく。納豆にタレ(カラシは好みで)を混ぜておく。
  - ② ボールに玉子を割りほぐし、ご飯をいれてよく混ぜておく。
  - ③ フライパンにバターを溶かして、2をいれてパラパラになるまで炒める。
  - ④ 3に納豆、ネギを加えて和風だしをくわえなじませて、しょうゆを香り付けに入れる。
- ※味が足りなければ、塩こしょうで調整して下さい。ご飯は冷えていると混ぜにくいので軽く温めるとほぐれて、玉子は良く絡まりパラパラになります。

