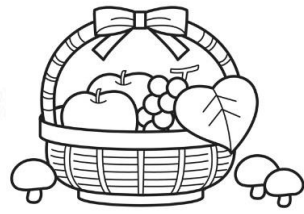


給食だより 9月号



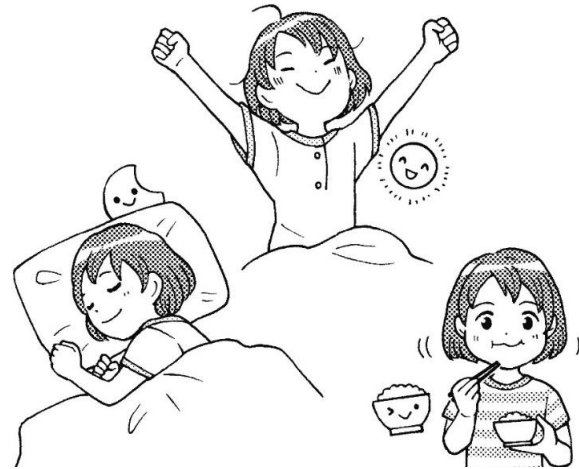
北本市立北小学校
(家庭数配布)

新学期が始まりました。元気に過ごすためには生活リズムをととのえることが大切です。早起きをして朝の光を浴び、しっかり朝ごはんを食べて、夜は早めに寝るように心がけましょう。

夏休み明けの生活リズムをととのえよう

夏休みに夜ふかしや朝寝坊が続いてしまった時は、まず早起きをして朝の光を浴び、朝ごはんを食べるようにします。朝ごはんを食べると脳や体が目覚め、午前中から元気に活動できます。夜は早寝をして十分に睡眠をとるようにします。夜ふかしをすると早起きができず、朝ごはんが食べられなくなってしまいます。

早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけて、生活リズムをととのえましょう。



うそ？ 本当？ 生活リズムのうわさ

朝型の方が勉強やスポーツの成績がよい？

早寝早起きをしている朝型の人と、遅寝遅起きをしている夜型の人との勉強やスポーツの成績を比較すると、いずれの成績も、朝型の方がよい傾向にあるという研究報告があります。



寝る前にスマートフォンを見ると眠れなくなる？

スマートフォンからはブルーライトという青くて強い光が出ています。夜にこの光を浴びると、睡眠を促すメラトニンというホルモンが出にくくなり、眠りに入りづらくなってしまいます。



朝ごはんを食べないとやせられる？

朝ごはんを抜くと、体温が上がりきれずにエネルギー消費量が減ってやせにくくなります。また、集中力がなくなるなどの不調の原因にもなるので、朝ごはんは毎日食べる習慣をつけましょう。



学校給食運営委員会・学校保健委員会

7月12日に学校給食運営委員会・学校保健委員会が開催され、「公益財団法人ダノン健康栄養財団による食育講座～早寝、早起き、朝ごはん～」を伊藤真理子様よりお話しいただきました。

「夢や希望をかなえるためには、まず第一に自分自身が健康で元気であること」、「健康で元気になるため(=自分の目標のため)に、毎日早寝・早起き・朝ごはんを規則正しい生活リズムをつけましょう」という内容でした。しっかり朝ごはんを食べて早起き、早寝を心がけて毎日元気に過ごしましょう。



給食レシピ紹介



切り干しスタミナ炒め

《材料》	4人分	切り方・処理
豚ひき肉	150g	
切り干し大根	50g	戻してざく切り
にら	35g	2cm
ねぎ	60g	みじん切り
にんにく	1片	みじん切り
砂糖	大さじ2	
日本酒	小さじ1	
醤油	大さじ2	
中華だし	小さじ1	
豆板醤	小さじ1/3	
ごま油	大さじ1	
白ごま	小さじ1	
片栗粉	小さじ2	

《作り方》

- ①フライパンに油を熱し、にんにく、豆板醤、ねぎを炒める。
- ②ひき肉をほぐし炒める。
- ③肉に火が通ったら、切り干し大根を炒める。
- ④水を加えて煮る。
- ⑤切り干し大根に火が通ったら、調味料を加える。
- ⑥にらを加え、水溶性片栗粉を入れる。
- ⑦ごまを入れ仕上げる。

切り干し大根をたっぷり食べられるメニューです。給食では井にして食べています。