

長い夏休みが終わり9月に入りました。この時季は、日中は残暑が厳しく、朝晩は涼しくなり、生活のリズムに変化が生じ、体調も崩れやすくなります。早起き・早寝・十分な睡眠、1日3食バランスのとれた食事を摂り、学校生活を充実したものにしましょう。

☆ 今の食事が未来の自分をつくる

今月の給食目標は、「丈夫なからだをつくろう」です。食べ物にはいろいろな栄養があり、その栄養がさまざまな働きをします。食べた物が、みなさんの血や肉や骨となり、それが積み重なって丈夫な体になっていくのです。

今食べているものは、ガソリンや電池のように、“使ったらおしまい”ではなく、一生に影響を与えてしまうのです。未来の自分が心身ともに健康であるために、食事の内容や食べる量について、考えてみてください。

☆ 1日は25時間？ ～ 体内時計を正常に動かしましょう ～

人間には、光も音も温度もわからない場所で生活すると、25時間周期で寝起きをされるといわれています。

しかし、1日は24時間です。この時間のずれを調整しているのが、私たちの体の中にある「体内時計」です。体内時計を正常に働かせるためには、①朝の決まった時間に太陽の光を浴びる②昼間はなるべく外に出る機会を増やす③友人や家族と一緒に食事や運動、勉強をする（社会に生活リズムに合わせる）④1日3回の食事を規則正しくとるなどが有効といわれています。



チェック

生活リズムをととのえるために

- 毎日、朝ごはんを食べる。
- 早起きをして、朝の光を浴びる。
- 毎日、ほぼ決まった時間に起きる。
- 1日3食を、決まった時間に食べる。
- 日中は、できるだけたくさんの光を浴びる。
- 夜は、あまり明るい光を浴びないようにする。
- 寝る前までテレビを見ていたり、パソコンや携帯電話、スマホなどを使用したりしないようにする。
- 寝る時は、部屋を真っ暗にして眠る。

☆ 「旬」の果物を味わいましょう



9月8日（金）の献立にある「ぶどう」は、北区の農家、町田さんが丹精込めて育てた「巨峰」です。夏休み中に見学に行きましたが、果汁たっぷりのつやつやしたぶどうが、一房ずつ大切に袋に入っていました。



旬の果物「巨峰」。秋を感じながら味わってください。

《さんまのかばやき丼》

※9月22日（金）のメニューです

【材料】4人分

【作り方】

- さんま（40g開き）・4枚
- でん粉・・・・・・・・適量
- 揚げ油・・・・・・・・適量
- 砂糖・・・・・・・・大さじ1と1/3
- しょうゆ・・・・・・・・小さじ2
- みりん・・・・・・・・小さじ1
- 水・・・・・・・・大さじ1弱
- ごはん・・・・・・・・4人分

- ①さんまにでんぷんをまぶす。
- ②さんまを油で揚げる。
- ③調味料を合わせて、ひと煮たちさせ、たれをつくる。
- ④揚げたさんまをたれに付けて、ごはんの上のにのせる。