

# 給食だより

令和2年8月

さいたま市立日進中学校

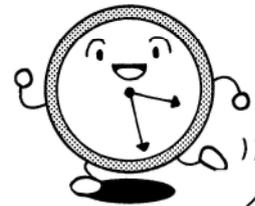
残暑が厳しい日が続きますが、少しずつ秋の気配を感じるようになってきました。秋はさまざまな行事が行われます。勉強や行事などに充実して取り組むためにもこれまでの生活リズムを見直し、「早寝・早起き・朝ごはん」で朝から元気に学校生活を送れるようにしましょう。

## 体内時計を正常に動かしましょう

人間は、光も音も温度もわからない場所で生活をする、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、わたしたちの体の中にある「体内時計」です。

体内時計を正常に動かせるためには、

- 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（社会の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。

## 給食レシピ紹介

給食のメニューをご紹介します。ゴーヤー独特の苦味が苦手な方でも食べやすい味です♪

### ◎大豆とゴーヤーのから揚げ

〈材料〉4人分

- ・にがうり（ゴーヤー）…40g
- ・小麦粉 …12g（大さじ1と1/3）
- ・茹で大豆 …60g
- ・片栗粉 …6g（小さじ2）
- ・かぼちゃ …60g
- ・揚げ油 …適宜
- ・塩 …0.4g（ひとつまみ）
- ・白こしょう …少々
- ・カレー粉 …0.2g（小さじ1/10）

### 〈作り方〉

- ①にがうりは半分に切り、中の種と白いワタを少し残し取り除き、2ミリ程度の厚さの薄切りにする。
- ②かぼちゃは種とワタを取り、いちょう切りにする。
- ③茹で大豆は熱湯でゆでてから、ザルにあげておく。
- ④フライパンに油を熱し、170度でかぼちゃを素揚げする。次に、にがうりに小麦粉をまぶして170度で揚げる。最後に、大豆に片栗粉をまぶして揚げる。
- ⑤ボールに塩、こしょう、カレー粉を混ぜ、④の揚げたもの全体にまぶす。

# 給食だより

令和2年9月

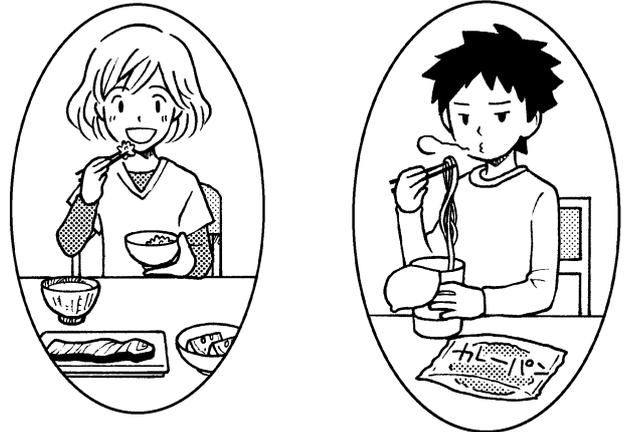
さいたま市立日進中学校

今年の夏は猛暑が続き、バテ気味の人が多いのではないのでしょうか？だんだん暑さも和らぎ、日が暮れると草むらから秋の虫の声が聞こえてくるようになりました。秋は確実に近づいていますね！

## 栄養バランスのよい食事をとっていますか？

わたしたちは、毎日の食事ではいろいろな食べ物を食べることによって、体に必要な栄養素を得ています。わたしたちの体は食べ物からできているのです。健康な体づくりのためにも栄養バランスを考えて、毎日の食事では、いろいろな食品をとるように心がけましょう。

インスタント食品や外食などをとりすぎてしまうと、野菜の不足や、脂質のとりすぎになるなど栄養バランスが偏ってしまいますので、気をつけましょう。

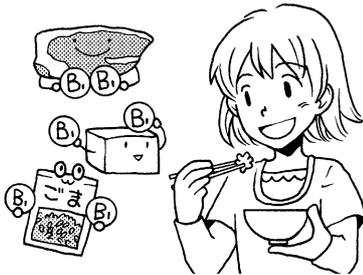


### 運動と食事Q & A

Q. 練習による疲労を早く回復させる食事はありますか。

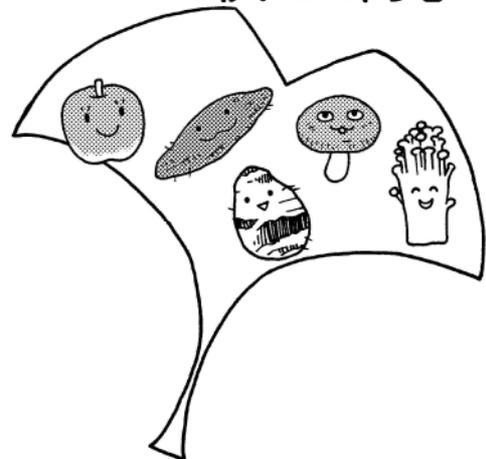
A 体の疲労は、筋肉に乳酸という物質が蓄積されて起こります。疲労回復のためには十分な栄養と睡眠をとることが基本です。そして、たんぱく質が多い食べ物やビタミンB<sub>1</sub>が多い食べ物（豚肉、大豆製品、ごまなど）をとります。

疲れて食欲のないときは、煮込み料理や汁物など、消化のよいものにしましょう。



食物繊維が豊富な

### 秋の味覚



りんごやさつまいも、きのこなどには食物繊維が豊富に含まれています。

### ○9月の郷土料理紹介

毎月、日進中学校の給食では毎月19日の食育の日前後に日本各地の郷土料理を献立に取り入れています。9月は17日に四国地方の料理を予定しています。

・じゃこ天…愛媛県南予地方の海岸部で作られる特産物です。地魚などのすり身を、形を整えて油で揚げた魚肉の練り製品です。

・そうめん汁…愛媛県松山市には、そうめんを白・赤・黄・茶・緑の五色に染めた、五色そうめんがあります。江戸時代初期に作られ、江戸幕府や朝廷にも献上されていました。

### 地元の梨が給食にでます

9月23日には西区の石川梨園さんで収穫された梨が給食に登場します。お楽しみに♪

