

給食だより

令和3年度9月号
No.5

さいたま市立宮前中学校
令和3年8月26日

夏休みが終わり、2学期が始まりました。休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、日中だるさを感じたりする人もいます。生活リズムをしっかりと整えて元気に登校しましょう。

生活リズムを整えるためには…？

人間の本来持っている1日の生体リズム（体内時計）は25時間とされています。これを24時間に合わせるためには、朝の決まった時間に太陽の光を浴びることが大切です。朝に目から太陽の強い光が入ることによって約14時間後に睡眠を促すホルモンが分泌されます。また、朝食をとることで血糖値が上がり、1日のリズムがつくりやすくなります。そのほかにも、日中は頭や体をしっかり動かすこと、睡眠時間を確保することも大切です。



朝、起きたら朝日を浴びましょう！



朝ご飯をきちんと食べましょう！



日中は頭や体をしっかり動かしましょう！



夜は、早めに寝ましょう！

給食献立から 9月9日 ホットドッグ *朝食にぴったりの献立です！

<4人分>

(材料)

- コッペパン・・・4本
- フランクフルト50g・・・4本
- 生姜・・・2g
- にんにく・・・2g
- 玉葱・・・50g
- トマトケチャップ・・・大さじ2
- デミグラスソース・・・大さじ2
- ワイン・・・小さじ1
- 植物油・・・小さじ1
- 純カレー粉・・・小さじ1

(作り方)

- ① 生姜、にんにく、玉葱は、みじん切りにしておく。
- ② 油を熱し、①を炒める。
- ③ ②にトマトケチャップ、デミグラスソース、カレー粉、ワインを加え、煮込む。
- ④ フランクフルトをゆでておく。
- ⑤ コッペパンに切り込みを入れる。
- ⑥ コッペパンに、③のトマトソース、フランクフルトの順にはさむ。
- ⑦ オーブントースターで4分ほど焼く。

クルトンサラダ *クルトンは、手作ります。簡単ですので、是非、お試しください。

<4人分>

(材料)

- 食パン・・・1枚
- キャベツ・・・200g
- きゅうり・・・1本
- 酢・・・大さじ1
- 植物油・・・大さじ1
- コショウ・・・少々
- 食塩・・・小さじ1
- 砂糖・・・小さじ1

(作り方)

- ① 食パンは、6ミリ角に切ってから、オーブントースターで4分ほど焼いておく。
- ② キャベツは、短冊、きゅうりは小口に切って、ゆでておく。
- ③ 酢～砂糖を鍋に加え、加熱し、冷ましておく。
- ④ キャベツときゅうりを③のドレッシングと合わせる。
- ⑤ 小鉢に④をよそい、①のクルトンを添える。

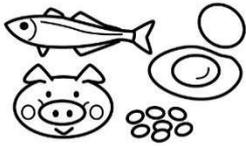
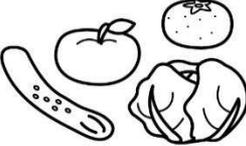
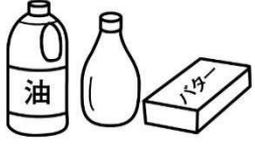
🏆 スポーツをする人の食事とは…

これから秋が深まるにつれて、体を動かすにはよい季節となります。
今回はスポーツをする人の食事について紹介します。



🏆 食べ方の基本

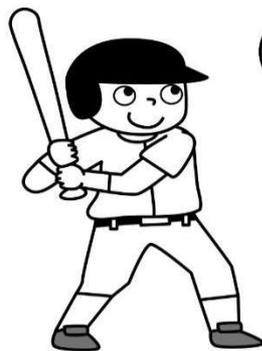
🏆 6つの食品をバランス良くとりましょう。

第1群	第2群	第3群
血液や筋肉をつくる  魚・肉・卵・大豆	骨や歯をつくり、身体 の各機能を調節する  牛乳・海藻・小魚	体の調子をととのえ、 皮膚や粘膜を保護する  緑黄色野菜
第4群	第5群	第6群
体の調子をととのえる  その他の野菜・果物	エネルギー源となる  米・パン・めん類・いも類	エネルギー源となる  油脂類・脂肪の多い食品

🏆 主食、主菜、副菜+果物・乳製品をそろえましょう。



🏆 1日3回規則正しく食事をする習慣をつけましょう。



🏆 こんなことに気を配りましょう

- 🏆 寝ている間に成長ホルモンが働くため、夕食には、たんぱく質やカルシウム（上の表の第1・2群）が豊富な食事となるよう心がけましょう。
- 🏆 運動中は、こまめに水分を補給しましょう。糖分の多い清涼飲料水は控え、汗を大量にかいたときには塩分も忘れずに。

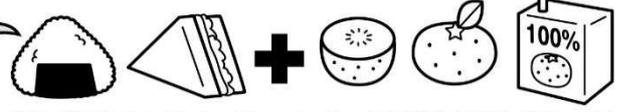


- 🏆 スタミナが不足していると感じる人は、鉄分を多く含む食品（レバー、小松菜・ほうれん草などの青菜、貝類など）を意識して食事に取り入れましょう。



- 🏆 運動量が多く、3回の食事でエネルギーが不足する場合は、補食として軽食を取り入れましょう。

おすすめの組み合わせ



おにぎりやサンドイッチ + フルーツや果汁100%のジュース

- 🏆 運動後、筋肉に疲労が残るときは、たんぱく質やビタミン類をしっかりとり、よく眠って疲労回復に努めましょう。運動後すぐは胃腸も疲れているため、消化の良い物をよくかんで食べるようにします。水分もしっかりとりましょう。

