

8月の給食だより

さいたま市立八王子中学校
令和4年8・9月号

長い夏休みが終わり、2学期がスタートしました。早寝・早起き・十分な睡眠、1日3食バランスのとれた食事をとり、学校生活を充実したものにしていきましょう。2学期の給食は、8月29日（月）から始まります。引き続き、手洗い・消毒・黙食を行い、安全な給食時間を過ごしましょう。

☆ 今の食事が未来の自分をつくる

8・9月の給食目標は、「丈夫な身体を作ろう」です。食べた物は、ガソリンや電池のように使ったらおしまいではなく、毎日積み重なって、みなさんの丈夫な身体が作られていきます。未来の自分が心身ともに健康であるために、食事の内容や量について考えながら、食べましょう。

☆ 1日は25時間？ ～ 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すると、25時間周期で寝起きをされると言われています。実際は、1日は24時間ですね。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。
- ④ 1日3回の食事を規則正しくとる などが有効と言われています。



☆ 生活リズムを整えるために ～ チェックしてみましょう ～

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

☆ 「旬」の果物を味わいましょう！



9月5日（月）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。一房ずつ袋に入れ、大切に育てられました。地元の旬の果物を、味わって食べてくださいね！



《おかしなお菓子な目玉焼き》※8月29日（月）のデザートです！あんずの代わりに、もも缶でもOKです。

【材料】4人分

粉寒天	小さじ1
水	180cc
グラニュー糖	大さじ2
牛乳	180cc
あんず缶（ハーフ）	4個

【作り方】

- ① 水に粉寒天を振り入れ、よく混ぜてから火にかける。
- ② 沸騰したら、グラニュー糖を加え、弱火で加熱する。
- ③ 温めた牛乳を加え、よく混ぜ、火を止める。
- ④ 紙カップ（又はアルミカップ）にあんずを1個ずつ入れる。
- ⑤ ④に③を注ぎ入れ、冷蔵庫で冷やし固めたら、出来上がり♪