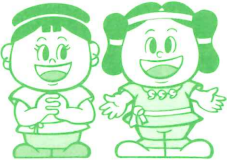


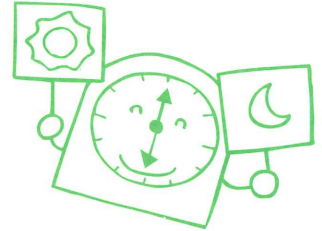
中学校

給食だより



春日市教育委員会
令和5年9月

長い夏休みが終わり、学校生活が再開します。学校がある日も
ない日も元気にすごすためには、規則正しい生活リズムが大切で
す。朝ごはんや睡眠・休養など、生活リズムをととのえるための
ポイントをお伝えします。



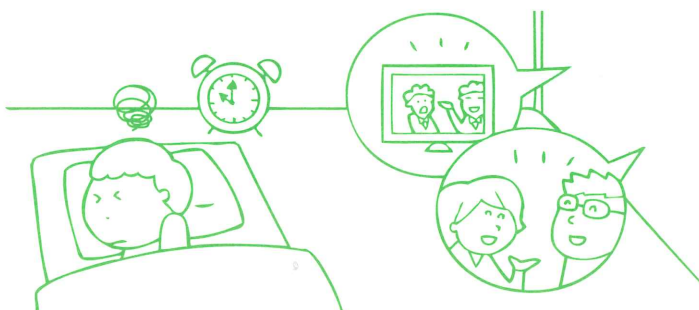
元気に すごすために 生活リズムをととのえよう



生活リズムをととのえるためには、早寝・早起
き・朝ごはんを心がけることが大切です。早起き
をして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。
日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動するこ
とで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はも
ちろん、学校がない日も決まった時刻に起きて、
決まった時刻に寝るようにします。週末の夜ふか
しや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさせる原
因になります。

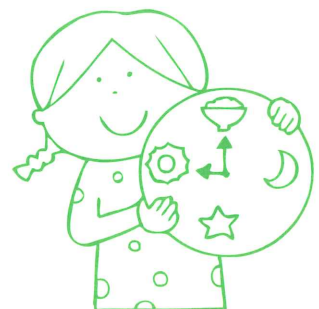
家族で見直し！ 生活習慣

子どもが寝ている近くで家族がテレビを見ているこ
となどはありませんか？ 子どもだけ早寝をさせよう
としても、なかなかうまくいきません。規則正しい生
活習慣を送るためには、家族みんなで取り組むことが
大切です。家族でできることを、ぜひ話し合ってみて
ください。



体内時計とは

わたしたちは、体温や血圧、睡眠、エ
ネルギー代謝などを調節する「体内時計」
を持っています。ヒトの体内時計の周期
は24時間より少し長く、1日（24時間）
とは、ずれています。そこで、朝日を浴
びて朝ごはんを食べると、このずれをリ
セットできます。反対に夜ふかしや夜遅
い時間の食事は体
内時計のリズムを
乱れさせます。そ
のため、早寝・早
起き・朝ごはんが
大切なのです。



♪ 健康レシピ ♪

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。おいしい食事を通じて、夏バテ予防を行いましょう。今回は、火を使わず缶詰のサバ缶を使うので、あっという間にできるお手軽なレシピです。缶詰を使うことで骨ごと摂取できます。ご飯にかけるのもお勧めです。冷やして食べてください。

☆ サバ缶でお手軽冷や汁 ☆



●●材料●● 4～5人分

A	サバ缶	1缶
	生姜	チューブで5cm
	味噌	大さじ2
	すりごま	大さじ2
	白だし	大さじ2
	冷水	3カップ(600cc)
	絹ごし豆腐	1丁
	きゅうり	お好みで
	大葉	お好みで
	みょうが	お好みで

●●作り方●●

- ① Aを全てボウルに入れて、サバをほぐしながら混ぜ合わせます。きゅうりは輪切り、塩もみして水気を切る。
- ② ①に、冷水を注ぎ入れて、味噌を溶かすように混ぜたら、食べやすい大きさにカットした絹ごし豆腐を加えて出来上がり。
- ③ お好みで、きゅうり・大葉・みょうがをのせて食べます。

※ サバ缶は味噌煮を使用する場合は、味噌の量を調整してください。

郷土料理【長野県】

「キムタクご飯」

長野県は伝統的に漬物文化が発達している地域でありながら、子ども達の漬物離れが進んでいました。そこで、子ども達に漬物をおいしく食べてもらいたいという思いから、塩尻西部中学校の栄養士が考案した家庭料理だそうです。

「煮こじ」

煮こじは、長野県東信地方やその周辺などで作られる煮物料理です。長野県の家庭料理と位置づけられ「おにこじ」とも呼ばれます。

9月の献立

1日(金) 郷土料理【長野県】

キムタクご飯
煮こじ

5日(火) ファイバー献立【雑穀】

キヌア入りサラダ

13日(水) 旬の食べ物【なす】

麻婆なす豆腐

29日(金) 行事食【十五夜】

えび団子のすまし汁
お月見大福

夏休み明けから牛乳がストローレスパックに！

牛乳パックが、夏休み明けはストローを使用せずに飲用可能なストローレスパックになっています。プラスチック製品の使用量削減のためです。



①牛マークを押す



②しっかりひっぱり飲み口を広げる



③ここがまっすぐなるまで広げると飲みやすくなります。

