



きゅうしょくだより

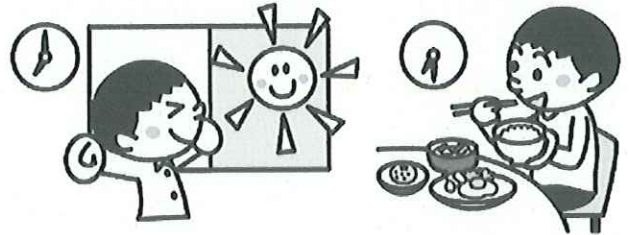
令和元年度
栄南小学校

たいないどけい みだ 体内時計、乱れていませんか？

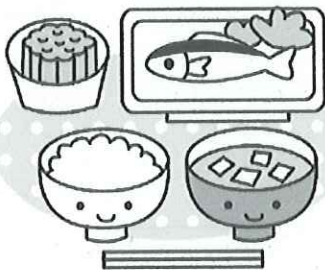


なが なつやす お
長い夏休みが終わりました。夏休みの間も、規則正しい生活を送ることができましたか？休み明けは、体のだるさを感じたり、寝つきや寝起きが悪くなったりしがちです。これは不規則な生活習慣によって「体内時計」が乱れたことが原因と考えられます。1日は24時間ですが、体内時計はこれよりも少し長い時間でリズムを刻んでいると言われています。朝の光を浴びることで、体内時計がリセットされ、ズレが調節されます。3回の食事を、毎日同じ時間にとることも大切です。夏休みに乱れた体内時計を整えるコツは、早起きをして朝日を浴び、朝食を食べる習慣をつけることです。早起きが苦手な人には少しづついかもしれませんが、毎日続けることで夜も早く眠くなり、早ね・早起きの、良い生活リズムが身につきます。

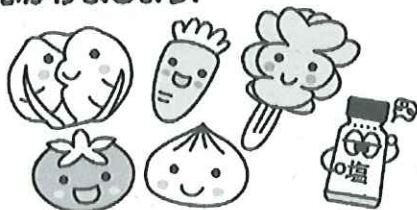
2学期も、「早ね・早起き・朝ごはん」を心掛けた規則正しい生活をして、元気いっぱいに過ごしましょう！



健康づくりは 食生活から！



野菜はたっぷり、塩分は控えめを心がけましょう！



毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」および「食生活改善普及運動月間」です。健康な心と体をつくるためには、食生活を整えることが重要です。日ごろの食生活を振り返り、できることから取り組んでみませんか？

食生活をチェック！



- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1日3食、規則正しく食べている | <input type="checkbox"/> 腹8分目を心がけている |
| <input type="checkbox"/> 毎食、野菜を食べている | <input type="checkbox"/> 塩分のとり過ぎに気をつけている |
| <input type="checkbox"/> お菓子はとり過ぎないようにしている | <input type="checkbox"/> 1日1回は家族そろって食事をしている |

家族や仲間と食事をすることで、コミュニケーション能力が高まり、豊かな心を育みます。



あじ やとみ しんまい
 味わおう！ 弥富の新米

今年も JA あいち海部より、弥富市鍋田地区で収穫されたばかりの「コシヒカリ」の新米をいただきました。これは、「早場米」として、愛知県内で一番早く出荷する新米です。

今年、8月10日に初出荷されました。給食では、9月4日(水)に登場します。農家の方が心をこめて作られた、弥富の新米を味わいましょう。



いせわんたいふう なべたちく
 伊勢湾台風と鍋田地区



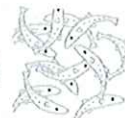
鍋田地区一帯はもともと海でした。戦後、食料が手に入りにくかった時に、堤防をつくり、海水を抜き、土地を干上がらせて農地をつくりました。しかし、とてもやせた土地で、さらに塩分も含まれていたため、人々はその塩を取り除くことから始めなければなりませんでした。

やっと収穫ができるようになった頃、伊勢湾台風がこの辺りを襲い、大きな被害を受けました。その後、長い年月と多くの人々の努力により、農地が復興しました。

鍋田地区では、伊勢湾台風の教訓から、台風シーズンをさけ、早い時期に収穫できる「早場米」を作るようになったそうです。

給食レシピ紹介

野菜とじゃこの和え物



☆材料(4人分)☆

| | | |
|-------|-------|--------|
| ・きゅうり | 小1本 | |
| ・だいこん | 1/8本 | |
| ・コーン | 40g | |
| ・じゃこ | 12g | |
| A { | ・すりごま | 小さじ1/2 |
| | ・しょうゆ | 大さじ1/2 |
| | ・砂糖 | 大さじ2/3 |
| | ・酢 | 小さじ1/2 |
| | ・ごま油 | 小さじ1 |

☆作り方☆

- ① きゅうりは厚さ0.2センチの輪切りにする。
- ② だいこんは厚さ0.2センチのいちよう切りにして水にさらし、その後水気を切っておく。
- ③ Aを混ぜ合わせ、たれを作っておく。
- ④ ①、②とコーンとじゃこを加え、③と和えたら完成!

さっぱりとした味付けで、野菜もじゃこもおいしく食べられます。じゃこには、成長期に必要なカルシウムがたっぷり含まれています。簡単に作ることができるので、ぜひ作ってみてください!