



9月 食育だより



田迎小学校 給食室 文責：小林

生活リズムは整っていますか？

2学期が始まりました。体の調子が今ひとつという人はいませんか。これから学校生活が始まるので、毎日元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」を意識した生活を送りましょう

体内時計をコントロールしよう

人は「体内時計」という機能があり、太陽が昇っている間は活動的になり、太陽が沈むと休息に入るようになっていきます。体内時計を正常に働かせるには、朝決まった時間に起きて太陽の光を浴びること、規則正しく1日3食の食事をとること、昼間は外で活動することなどがよいとされています。

早起き・早寝
朝ごはん

生活リズムをとり戻そう！

早起き



まずは、朝は早め起きて朝の光を浴びるようにします。また、学校がある日も休みの日も、同じ時間に起きるようにしましょう。

早寝



寝る前にテレビやスマートフォンなどの強い光を見ると、睡眠を促すホルモンが出にくくなるので、避けるようにし、早めに寝るように心がけましょう。

朝ごはん



朝ごはんにはエネルギー補給のほかにも、脳や体を自覚めさせ、排泄のリズムをつくる大切な役割があります。しっかり食べてから登校するようにします。

©少年少女新聞社2023

今月のテーマ

食べもののはたらきを知ろう

3つのグループがそろって、電車(体)が元気にすばやくごきます！

からだをつくる



エネルギーのもとになる



からだのちようれをととのえる



食べ物にはそれぞれはたらきがあります。大きく分けると、毎月の献立表にも書いている「あか・き・みどり」の3つのグループに分けることができます。3つのグループがそろって、食べ物を消化・吸収して元気な体を作ることができます。

2学期には運動会がありますね。これから毎日の給食をしっかり食べて、元気な体作りをしましょう。

【あか】 体(血、肉、骨など)をつくるもとになる食べ物

【き】 エネルギーのもとになる食べ物

【みどり】 体の調子を整えるもとになる食べ物

はたらきを知っておくと、自分で栄養バランスを整えた食事を考えることができますね。



9月の給食おすすめレシピ



SOYどん



<材料> 4人分

豚ミンチ	100g	ケチャップ	大さじ3
水煮大豆	40g	ウスターソース	小さじ1弱
チーズ	10g	こい口しょうゆ	小さじ1弱
たまねぎ	100g	砂糖	小さじ1弱
トマト水煮缶	40g	みりん	小さじ1/2
にんじん	20g	チリパウダー	少々
にんにく	少々	塩・こしょう	少々
		油	小さじ1

<作り方>

- ① にんにくはみじん切り、にんじん、たまねぎは粗みじん切りにする。
- ② フライパンに油を入れ、にんにくを炒め香りを出し、続けて豚ミンチを入れ、塩・こしょうをふり、炒める。
- ③ にんじん、たまねぎを入れさらに炒め、火が通ったら、砂糖を加え、残りの調味料も加える。
- ④ 水煮大豆を加え、最後にチーズを入れ溶けたら、出来上がり。