

8月給食だより



夏休みが終わりました。長いお休みに早起き、早寝、朝ごはんなどの生活リズムが乱れてしまっている人もいませんか。自分の生活をふりかえって、生活リズムをととのえましょう。

生活リズム 乱れていませんか？

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体のだるさや心の不調を感じたりする人が多くなります。その原因の一つに、生活リズムの乱れが挙げられます。私たちの体には「体内時計」という機能があり、1日の活動に合わせて、体温や血圧、ホルモンの分泌などを調整し、生活リズムを整えています。ところが、夜遅くまで起きていたり、食事の時間が不規則だったりすると、体内時計に狂いが生じ、生活リズムが乱れてしまいます。生活リズムを整えるには、起きたら朝の光を浴びること、朝ごはんをしっかり食べることの2つが重要です。また、朝ごはんを食べることは排便のリズムにもつながり、1日をすっきりとした気持ちでスタートすることができます。

生活リズムが整う朝の習慣



朝の光を浴びる 朝ごはんをよくかんで食べる



寝ないと太るって本当!?

睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。スマートフォンやゲームに夢中、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きてると、朝寝坊をして朝食が食べられず、生活リズムがくずれます。早起き早寝を心がけて、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。



スマホやゲームは、ほどほどに。睡眠時間をしっかりと確保しましょう！



まだまだ暑い日が続きます！もう一度確認！

実は！

夏ばて予防のポイント

その食生活、夏ばての原因になっています



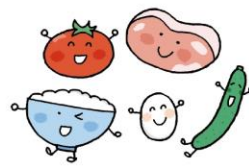
夏に起こりやすい体調不良のことを夏ばてといえます。夏の暑さの影響で胃腸の動きが鈍くなって食欲が低下し、体がだるくなったり、無気力状態になったりします。冷たいものの過剰摂取は、胃腸の動きを鈍らせて夏ばての症状を悪化させるといわれています。冷たいものとりすぎに気をつけましょう。

こまめに水分補給を！



普段の水分補給は水か麦茶を、大量に汗をかく時は塩分も一緒に補給しましょう。カフェインが入っているものは、覚醒・利尿作用があるので避けましょう。

バランスのよい食事！



食べやすいめん類などばかり食べていると栄養が偏ります。栄養バランスよくいろいろな食品を工夫して食べましょう。

冷たいものとりすぎ注意！



冷たいものばかりだと胃腸が冷えて消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいます。常温のものや温かいものもとりましょう。



給食レシピ紹介



金ヶ崎町立学校給食センターで提供している給食レシピをご紹介します。

ぜひ、家庭でも参考にして作ってみてはいかがでしょうか。

かりぼり和え(4人分)

- ・もやし 200g
 - ・きゅうり 2/3本
 - ・つぼ漬け 40g
 - ・食塩 少々
- ①きゅうりは輪切りにする。
 - ②もやしをゆでて、水冷し、水気を切る。
 - ③野菜をつぼ漬けと食塩で和える。

レシピが知りたいとリクエストがあったかりぼり和えです。材料はとってもシンプルです。学校給食では生野菜は出せないで、きゅうりも一度ゆでてから冷却して提供していますが、家庭では、生や塩もみしてから使ってもいいと思います。

カレー風味きんぴら(4人分)

- ・ベーコン 1枚
 - ・ごぼう 4/5本
 - ・だいこん 1/5本
 - ・にんじん 1/8本
 - ・ゆで大豆 30g
 - ・ピーマン 1個
 - ・油 小さじ1
 - ・みりん 小さじ1/2
 - ・三温糖 小さじ2/3
 - ・濃口しょうゆ 大さじ1
 - ・カレー粉 小さじ2/3
 - ・だし汁 適量
- ①ベーコンと野菜は全て千切りに切り、ごぼうは水にさらしてアク抜きをしておく。
 - ②フライパンに油を熱してベーコンを炒め、ごぼう、だいこん、にんじんを入れて炒める。
 - ③調味料、ゆで大豆、ピーマンを入れてさらに炒める。

食欲が落ちる時期にカレー風味が効いたちょっと変わったきんぴらはいかがでしょうか。