

9月

食育だより

周南市立鹿野学校給食センター
令和6年9月

まだまだ暑い日が続きますが、夏休みが終わると学校生活が再開します。夏の暑さで疲れもでてきているところですが、元気に2学期をスタートさせたいところです。まずは下のようなことから生活リズムをととのえてみましょう。



生活リズムを整えるためのポイント

<p>起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
--------------------	---	-------------------	----------------------	--



体内時計って何？

人は太陽が昇っている間は活動的になり、沈むと休息に入る体内時計があります。これを正常に動かすには、朝の光と朝食、昼間の活動が大切と言われています。



朝の光にはパワーがある!?

朝の光を浴びよう

人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには、朝の光を浴びることが大切です。体内時計を正常に機能させるためにも、起きたら朝日を浴びる習慣をつけてみましょう。



調理実習レシピ紹介



7月23日、中学校で朝食の調理実習を行いました。「ウインナーのスパム風おにぎり」はお弁当にもおむいています。また、「みそ玉」は1食分のみそ汁が手軽にできる便利さがあります。

「ウインナーのスパム風おにぎり」

材料 2個分

- ・ごはん … 茶碗1杯
- ・卵 … 1個
- ・塩、こしょう … 少々
- ・油 … 小さじ1
- ・ウインナー … 2本
- ・サラダ油 … 小さじ1
- ・味付けのり … 2枚

作り方

- ① ウインナーは縦半分に切って焼いておく。卵をとき、塩こしょうで味付けし、卵焼器の半分のお大きさに焼いておく。
- ② ごはんをラップに包んでたわら形のおにぎりをつくり、上に①をのせて、のりを縦半分に切って巻く。

「みそ玉」

材料 1杯分

- ・みそ … 大さじ1弱
 - ・とろろ昆布
 - ・かつお節
 - ・乾燥わかめ
 - ・天かす
 - ・きざみねぎ
- 各一つまみ

作り方

- ① ラップにみそをおき、材料を中につつんで丸める。
- ② 150cc程度のお湯をいれ、良く混ぜる。

