

9月 給食だより

令和5年度 第6号
川口市立差間小学校

夏休みが終わりました。まだまだ暑い日が続きます。夏の暑さで、どんなに元気そうに見えても、体のどこかに疲れは残っているものです。早寝、早起きを心がけて、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。生活習慣の乱れは、学習意欲や体力などの低下につながるといわれています。早起き・早寝・朝ごはんの習慣を身につけましょう。

早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。



早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。



朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとしましょう。




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、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。

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いわれています。



朝ごはんを食べてから登校しよう



保護者の方へ

給食のレシピを紹介します

切り干し大根のサラダ

<材料(4人分)>

- | | | | |
|-------------|-------|--------|-------|
| ・切り干し大根(乾燥) | …15g | ドレッシング | |
| ・キャベツ(せん切り) | …120g | ・油 | …大さじ1 |
| ・にんじん(せん切り) | …20g | ・砂糖 | …小さじ1 |
| ・ホールコーン | …20g | ・塩 | …少々 |
| ・ツナ | …80g | ・酢 | …小さじ2 |
| | | ・しょうゆ | …小さじ2 |

A

<作り方>

- ① 切り干し大根は水で戻し、食べやすい長さに切る。
- ② 切り干し大根・キャベツ・にんじんを熱湯でゆで、ざるにあげて冷ましておく。
- ③ Aの調味料を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ④ ②・ホールコーン・ツナを皿に盛り、ドレッシングをかけて仕上げる。

<コメント>

シャキシャキとした食感が楽しめるサラダです。

