



給食だより

令和5年9月
茂原市学校給食センター 中学校

夏休みも終わり、学校生活が始まります。毎日元気に過ごすには、早寝・早起きをして、3食しっかり食べて、生活リズムを整えることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを整えましょう。

体内時計を正常に動かしましょう

人間は、光も音も温度もわからない場所で生活をする、25時間周期で寝起きをされるといわれています。しかし1日は24時間です。この時間のずれを調整しているのが、わたしたちの体の中にある「体内時計」です。体内時計を正常に動かせるためには、①朝の決まった時間に太陽の光を浴びる、②昼間はなるべく外に出る機会を増やす、③友人や家族と一緒に食事や運動、勉強をする（社会の生活リズムに合わせる）、④1日3回の食事を規則正しくとるなどが有効といわれています。



チェック

生活リズムをととのえるために

- 毎日、朝ごはんを食べる。
- 早起きをして、朝の光を浴びる。
- 毎日、ほぼ決まった時間に起きる。
- 1日3食を、決まった時間に食べる。
- 日中は、できるだけたくさんの光を浴びる。
- 夜は、あまり明るい光を浴びないようにする。
- 寝る前までテレビを見ていたり、パソコンや携帯電話、スマホなどを使用したりしないようにする。
- 寝る時は、部屋を真っ暗にして眠る。

☆作ってみよう! おすすめレシピ ☆ 秋のシチュー ~ 9/28 中学校献立より~



〈材料 作りやすい量・4人分〉

- ・鶏もも肉小間・・・100g
- ・ベーコン・・・2枚
- ・しめじ・・・1/2房 ・玉ねぎ・・・1個
- ・にんじん・・・1/2本 ・さつまいも・・・1/2本
- ・ブロッコリー・・・1/4房
- ・牛乳・・・150ml ・生クリーム・・・大さじ2
- ・ホワイトルウ・・・1/2箱 ・バター・・・10g
- ・塩・こしょう・・・少々 水・・・600ml

〈材料 作りやすい量・4人分〉

- ①しめじは小房に分ける。玉ねぎは角切り。にんじんは乱切り。さつまいもは皮つきのまま2cmの角切り。ブロッコリーはよく洗って小房に分け、茹でておく。
- ②鍋にバターを入れ火にかけて、鶏肉・ベーコンを炒める。肉に火が通ったら、さつまいもとブロッコリー以外の野菜を加え炒める。水を加えよく煮る。
- ③牛乳と調味料を加え十分煮込む。最後にブロッコリーを加え仕上げる。