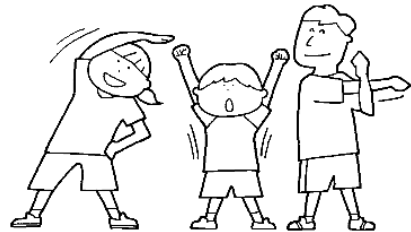


9月 給食だより

令和8年9月
茂原市学校給食センター 小学校

長い夏休みが終わり、いよいよ学校生活が始まります。夏休み中は、夜遅くまで起きていたり、朝ゆっくり寝ていたりして、生活リズムが変わってしまった人もいるかもしれません。まだまだ、暑い日が続きます。毎日元気に学校生活を送るためには、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、生活リズムを整えることが大切です。

生活リズムをととのえよう！



早起きをして、朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は、勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。

体内時計ってなに？

わたしたちの体には、体温や血圧、睡眠、エネルギー代謝などを調整する「体内時計」があります。ヒトの体内時計の周期は、24時間より少し長く、1日(24時間)とは、ずれています。これをリセットすることで、朝から元気に活動でき、夜もぐっすり眠ることができます。



リセット方法

朝日をあびて、朝ごはんを食べると、体内時計のずれをリセットできます。



みだれる原因

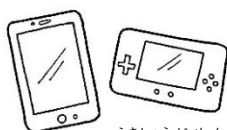
夜ふかしや夜遅い時間の食事は、体内時計のリズムをみだれさせます。



早寝・早起き・

電源オフ

朝ごはんのコツ



朝、太陽の光を浴びる



前日のうちに用意する

スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ています。夜にその光を浴びると、寝つきが悪くなるので、寝る2時間前までには電源を切りましょう。また、学校の準備は前日のうちにしておくと、朝の時間に余裕ができ、朝ごはんもゆっくり食べることができます。

給食レシピ

作ってみよう！ おすすめレシピ
～小学校献立 6/29～

『焼き肉サラダ』



〈材料 4人分〉

- たまねぎ 中玉 1/6 個
- キャベツ 大きめ葉 1枚
- きゅうり 1/3 本
- にんじん 1/5 本

《味付き肉》

- 豚小間肉 80g
- A {
 - 料理酒 小さじ1
 - おろし生姜 チューブ約 1.5 cm
 - 濃口醤油 小さじ1
 - 上白糖 小さじ2

《たれ》

- B {
 - 上白糖 小さじ2
 - 濃口醤油 小さじ1
 - 穀物酢 小さじ1/2 強
 - ごま油 小さじ

- 白いりごま 小さじ1

〈作り方〉

- ① たまねぎは薄くスライス、キャベツはざく切り、きゅうりは輪切り、にんじんは千切りにする。
- ② ①の切った野菜を茹でて、冷ましておく。
- ③ 豚肉にAの調味料で下味をつけて、加熱をし、冷ましておく。
- ④ Bの調味料を加熱し、冷ました後、穀物酢、ごま油を合わせて、たれを作る。
- ⑤ 茹でた野菜、味付き肉、たれ、ごまを和えて出来上がり♪



給食では、食中毒予防のため、野菜は全て加熱しています。ご家庭では、お好みでお召し上がりください。