

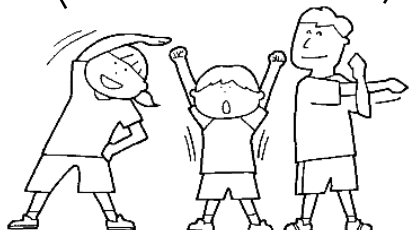
9月 給食だより

令和8年9月

茂原市学校給食センター 中学校

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ませんか。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。

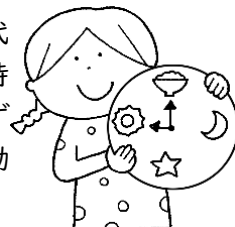
生活リズムをととのえよう！



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。

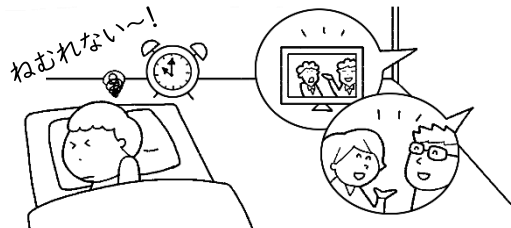
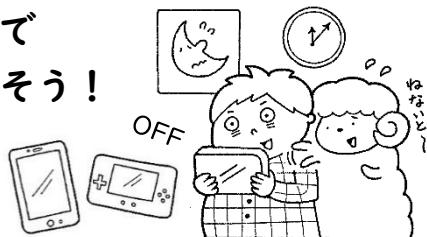


みだれる原因

夜ふかしや夜遅い時間の食事は、体内時計のリズムを乱れさせます。



家族みんなで生活習慣を見直そう！



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、家族が寝ている近くで、テレビを見たり、大きな声で話したりしていることはありませんか？寝る環境をととのえることで、質の良い睡眠につながります。規則正しい生活習慣を送るためには、家族みんなで取り組むことが大切です。

給食レシピ

作ってみよう！ おすすめレシピ
～中学校献立 6/1～

『チョレギ風サラダ』



〈材料 4人分〉

- ・ キャベツ 大きめ葉1枚
- ・ きゅうり 1/2本
- ・ 乾燥わかめ 3.5g
- ・ ホールコーン缶 40g

《ドレッシング》

- | | | |
|---------|-----------|--------------|
| A | ・ 濃口醤油 | 小さじ1弱 |
| | ・ 穀物酢 | 小さじ1/2 |
| | ・ 上白糖 | 小さじ1/3 |
| | ・ 豆板醤 | 少々(辛味調整お好みで) |
| | ・ おろしにんにく | チューブ約0.5cm |
| | ・ 塩 | 少々 |
| | ・ ごま油 | 大さじ1/2 |
| ・ 白いりごま | 小さじ2 | |
| ・ 刻み海苔 | 2.5g | |

〈作り方〉

- ① キャベツはざく切り、きゅうりは輪切りにする。
- ② ホールコーン缶は水をきっておく。
乾燥わかめは水に戻した後、水気をきる。
- ③ ①の切った野菜を茹でて、冷ましておく。
- ④ Aの調味料を加熱し、冷ました後、塩、ごま油を合わせてたれを作る。
- ⑤ ②と③と④と、たれ、ごま、刻み海苔を和えて出来上がり♪



- ◆ 給食では、食中毒予防のため、野菜やわかめは全て加熱しています。
- ◆ 刻み海苔を韓国海苔にしてもGOOD!