

# 8・9月 給食たより



にいざしりつけだしょうがっこう  
新座市立池田小学校

夏休みが終わり、2学期が始まりました。毎日規則正しく生活できたでしょうか。夏バテしている人はいませんか。生活リズムが乱れてしまった人は、なるべく早く元のリズムに戻れるようにしましょう。特に「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、2学期を楽しく充実したものにしましょう。

## 「早寝・早起き・朝ごはん」を実践するために・・・



### 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一日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（太陽光）を浴びることが大切です。朝の光を浴びると体内時計がリセットされ、活動モードになります。また、光を浴びてから約14～16時間後に、眠りを促すホルモンであるメラトニンが分泌されます。

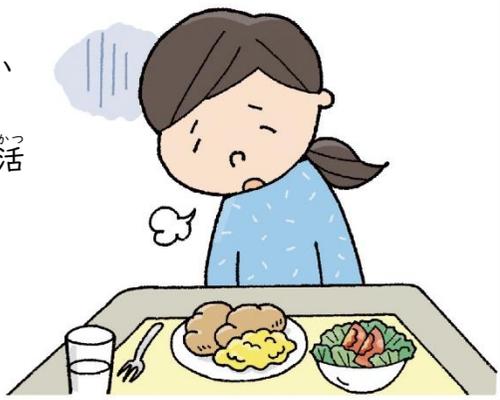
朝起きたらなるべく早い時間に朝の光を浴びましょう。

## Q. 食欲がない時はどうすればよいの？

**A.** 朝、食欲がない人はおかゆやお茶漬け、ヨーグルトなどの食べやすいものを見つけて、少しでも良いので食べるように心がけましょう。

また、生活リズムの乱れが原因の一つです。前日の生活を振り返り、改善しましょう。

- 夕食の時間は遅くありませんでしたか。
- 寝る時間はどうでしたか。
- 寝る前にお菓子やアイスを食べたり、ジュースを飲んだりしませんでしたか。



## ●8・9月の給食紹介

まだ暑い日が続きますので、食べやすさを意識して献立を考えました。

### ☆野菜の日献立(8月31日)

2学期最初の給食は野菜たっぷり献立です。一食で155gの野菜を食べることができます。

### ☆防災の日献立(9月1日)

毎年恒例の防災の日献立、今年はアルファ化米でツナカレーチャーハンを作ります。生肉等を使わず、常温で保存しやすいもの、備えておく便利な乾物をたくさん使った献立です。

### ☆池小まつり前日献立(9月28日)

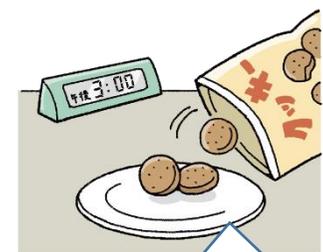
次の日は池小まつりです。お祭りの食べ物をイメージして献立を考えました。楽しんで食べて、池小まつりの気分を盛り上げましょう。

### ☆お月見献立(9月29日)

この日は中秋の名月(十五夜)です。給食室で手作りした豆腐入り白玉団子を黒蜜きなこで食べます。十五夜の月は満月とは限らないのですが、今年の十五夜の日と満月の日は同じです。

## かんしょく かんが た 間食について考えよう③ どのくらい食べますか(量)

間食には、3食の食事でもとりきれない栄養素を補う役割があります。食事をしっかりとっていただければ間食をとる必要はありません。楽しむのために食べる場合、量を決めて食べるようにしましょう。間食でとるエネルギー量の目安は成人で200kcal以内といわれています。小学生も一日のエネルギー量の1割程度と考えると、200kcal以内にするのがおすすめです。



食べる分をお皿に取り分け、食べすぎを防ぎましょう。

## ●きゅうしょく 給食レシピ

やまざくらごはん (鮭とカリカリ梅のごはん) 4人分

食品名	分量	目安量・下処理・説明
精白米	270g	(米と麦合わせて2合)
米粒麦	30g	
水	適量	炊飯器の2合の線まで。
鮭ほぐし身	40g	鮭フレークなど。冷凍の場合は解凍する。
カリカリ梅	20g	刻んであるもの。
白ごま	8g	大きさ1程度。煎る。(いりごまでも可)

※分量は、廃棄部分を含まない、正味重量です。  
※給食では昆布だしをとって炊飯しました。

### ○作り方

- ①洗米し、分量の水にしばらく漬けて、炊飯する。
- ②炊きあがったごはんをほぐし、鮭とカリカリ梅、ごまを混ぜて器に盛り付ける。

かいこうきねん びきゅうしょく  
開校記念日給食のメニューの一つです。

