

9月 食育だより



令和6年9月発行 第15号
王寺町立学校給食センター

夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日元気に過ごすには、早寝・早起きをして、三食の食事をおいしく食べて、生活リズムをととの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心がけましょう。



生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもたち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。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

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ります。

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。午前中は、元気に活動するために、朝食をとります。

早起き・早寝・朝ごはんをするためのポイント

電源オフ



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ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る2時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前日の日のうちにしておくと、朝の時間に余裕が持てます。



「ローリングストック」で無理のない備蓄を！



夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。

備える

水

● 1人1日3リットル×3日分以上必要。

食料品

● 食べ慣れているもの。
● 保存性の高いもの。
● 調理不要で食べられるもの。

その他

● ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
● カセットコンロ・ボンベ。

買う・買い足す

● 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
● 使った分を買い足す。

食べる・使う

● 賞味期限が切れる前に消費する。
● 古いものから使う。

給食レシビ

里いもの和風サラダ

<材料> 4人分（給食の副菜の量）

里いも・・・100g（皮をむいた状態で）
ツナ・・・30g
きゅうり・・・1/2本程度
コーン・・・30g
マヨネーズ・・・大さじ2
濃口しょうゆ・・・小さじ1/3

<作り方>

①里いも…1.5×1.5cmサイズ程度きゅうり…うすい輪切り
②里いもをゆでる、または電子レンジで加熱する。
③里いもの粗熱がとれたら、ツナ、きゅうり、コーン、マヨネーズ、しょうゆを加えて混ぜ合わせる。
★マッシュポテトのような仕上がりが好みの方は、里いもをやわらかめに加熱して、粗めにつぶして混ぜ合わせてもOKです！

