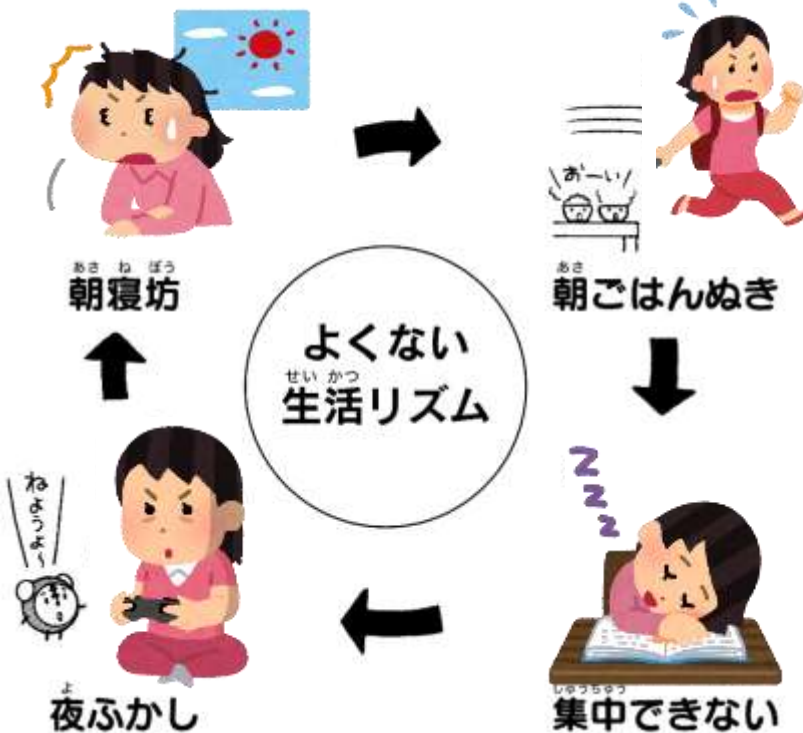




令和8年度8月26日
さいたま市立辻小学校
給食室

なが なつやす お がっき はし あつ ひ つづ がつ なつ つか
長い夏休みが終わり、2学期が始まりましたが、まだまだ暑い日が続いています。9月は夏の疲れ
がで たいちよう し き はやね はやお あさ せいかつ
が出て、体調をくずしやすい時期でもあります。早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムをととの
えて、元気に過ごしましょう！

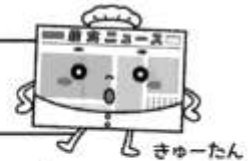
よくない生活リズムを断ち切って元気に！



夜遅くまで起きていると、睡眠不足になり、翌日の朝、眠くてなかなか起きられません。朝起きるのが遅くなると、時間がなかったり、食欲がわからなかったりして、朝ごはんを食べられないかもしれません。すると、午前中は頭がぼんやり、体もだるくて授業に集中できません。

体には体内時計という機能があり、24時間よりも少し長い時間を刻んでいます。体内時計を24時間に調整するには朝に太陽の光を浴びて、朝ごはんをはじめ、規則正しく3食を食べ、昼間は外で活動し、夜は早く寝ることが大切です。

うそ？ 本当？ 生活リズムのうわさ



朝型の人の方が勉強やスポーツの成績がよい？

早寝早起きをしている朝型の人と、遅寝遅起きをしている夜型の人の勉強やスポーツの成績を比較すると、いずれの成績も、朝型の人のほうがよい傾向にあるという研究報告があります。

ほんとう
本当

寝る前にスマートフォンを見ると眠れなくなる？

スマートフォンからはブルーライトという青くて強い光が出ています。夜にこの光を浴びると、睡眠を促すメラトニンというホルモンが出にくくなり、眠りに入りづらくなってしまいます。

ほんとう
本当

朝ごはんを食べないとやせられる？

朝ごはんを抜くと、体温が上がりきれずにエネルギー消費量が減ってやせにくくなります。また、集中力がなくなるなどの不調の原因にもなるので、朝ごはんは毎日食べる習慣をつけましょう。

うそ

なにかからはじめる？防災の備え

9月1日は「防災の日」です。9月1日が防災の日となったのは、1923年9月1日に発生した関東大震災に由来します。災害は、いつどこで起きるかわかりません。いざというときに自分や家族を守るためにも備蓄品を用意しましょう。

米

洗う手間の省ける無洗米やアルファ化米もおすすめてです。



インスタント食品

加熱不要のカレーやお湯で調理できるインスタント食品がおすすめです。



缶詰

肉・魚・豆・果物等そのまま食べられるものが便利です。



水

1人あたり1日3リットルが目安。飲む以外にもいろいろなところで活躍します。



カセットコンロ・カセットボンベ

温かいものが食べられるとホッとします。カセットボンベは、1人あたり1週間6本が目安。



嗜好品

ストレス解消に、エネルギーを確保できる、好きなものを用意しておくといいですね。



9月1日の給食では、防災の日献立として、「切り干し大根のまぜごはん、牛乳、ニシンの一夜干し、すいとん」を提供します。切り干し大根は、長期保存ができる便利な食材です。災害が起きたときは、いつものように新鮮な野菜やたべものが手に入らないことがあります。そんな非常時にとても頼りになるのが、「乾物」や「缶詰」です。切り干し大根は、大根を細かく切って太陽の光でじっくり乾燥させて作ります。災害時に慌てないためには、普段からこのような保存食を食べ慣れておく「ローリングストック」が大切です。お家でもどんな非常食が準備できるか、家族みんなで話し合ってみましょう。

給食メニューを作ってみよう

『もみうり』

【材料】 4人前

- きゅうり 120g (大1本)
- キャベツ 80g (約3枚)
- カットわかめ 1.6g
- 塩 (きゅうり下味用) 0.4g (ひとつまみ)
- ★ しょうゆ 8g (小さじ1と1/3)
- さとう 2g (小さじ2/3)
- す 6g (小さじ1)
- ごま 4g

9月2日(水)は、奈良県の郷土料理献立です！

「もみうり」は、豊作を祈って食べられている郷土料理です。



- きゅうりは輪切りにし、塩をふっておく。キャベツは短冊切り、わかめはもどしておく。
- ★の調味料を合わせて加熱し、冷やす。
- キャベツをサッとゆで、水冷する。
- 野菜とわかめを②とごまで和えたら完成★