

えいようだより

2012年(平成24年)

9月号

貝塚市学校給食会

夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休みに夜更かしをしていた人はいませんか？朝寝坊して朝ごはんを食べなかった人はいませんか？

1日を元気に過ごすために、生活リズムをととのえ、2学期も元気にがんばりましょう。



はやお まず早起き! そして朝ごはん!

早起きをして朝日を浴びよう!

バランスのとれた朝ごはんを食べよう!

私たちの体には体内時計があり、毎日一定のリズムを刻み、約25時間で一回りしています。ところが1日は24時間なので、ずれてしまいます。

生活リズムをもどすためには「朝日を浴びること」と「朝ごはんを食べること」が大切です。

朝日

私たちの体は、朝日を浴びることによって、無意識のうちに体内時計を24時間にリセット(再設定)して生活しています。早起きをして朝日を浴びましょう。

朝ごはん

朝ごはんを毎日同じ時間帯に食べましょう。同じ時間帯に食事をとることで体の中が動き出し体内時計が調整されます。

★早起きをするためには、早く寝ることが大切です。学校の準備は前の日にして、早めに寝ましょう!

あさ 朝ごはんをきちんと食べると…

● 体を目覚めさせ、脳の働きを活発にします。

脳の栄養源はブドウ糖だけです。朝は、体の中のブドウ糖が減っているのです。朝ごはんを食べると脳が活発に働きはじめます。



● 体の動きをスムーズにします。

体温は、眠っているときは下がっています。朝ごはんを食べると体温が上がります。体が活動しやすい状態になります。

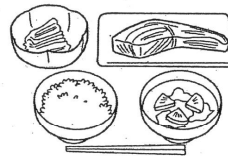
● 生活習慣病になりにくい体をつくりまします。

生活習慣病というのは、健康によくはない生活のしかたがかかわって起こる病気です。

「朝ごはんをかならず食べる」などの規則正しい食生活は生活習慣病になりにくい体をつくりまします。



1日3食きちんと食べましょう。



朝ごはんを食べないで、1日2食にすると昼食や夕食を食べすぎてかえって太ったり、朝ごはんを食べなかった分だけ栄養が不足してやせたりします。1日3食きちんと食べて体の調子をととのえましょう。

朝ごはんをしっかり食べて、心も体も元気に…



朝ごはんを食べることによって1日の活動を元気に始めることができます。みんなと仲よく活動ができます。

朝ごはんもできるだけ家族みんなで食べるといいですね。

今月の献立より

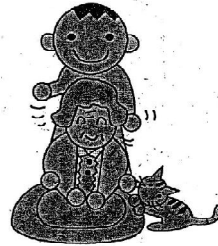
◆ミートスパゲッティ【4日（火）】

〈1人分の材料〉

スパゲッティ	25g
塩	少々
合挽き肉	25g
玉ねぎ	40g
水なす	10g
にんじん	10g
マッシュルーム水煮	5g
ピーマン	3g
油	0.5g
ウスターソース	3g
トマトケチャップ	10g
コンソメ	0.5g
塩	少々
こしょう	少々

〈作り方〉

- ① 玉ねぎ・にんじん・ピーマンはみじん切り、水なすはいちよう切りにする。
- ② たっぶりの熱湯に塩を入れ、スパゲッティをゆでる。
- ③ 油を熱し、合挽き肉、玉ねぎ、にんじん、水なす、ピーマン、マッシュルームを炒める。
- ④ 材料に火が通ったら、スパゲッティを加え、調味料を入れ、味をととのえる。



※材料は、給食1人分の可食量（皮や種などを除いた分量）です。作り方は大量調理の作り方になっています。ご家庭で作られる時は、調味料や水などの分量を加減してください。

計量カップ・スプーンを使われるときは、右の表を参考にしてください。

◆キャベツとツナのサラダ【24日（月）】

〈1人分の材料〉

キャベツ	30g
にんじん	5g
ホールコーン	5g
塩	少々
ツナ油漬け	8g
白ごま	1g
ごま油	0.4g
サラダピネガー	2.5g
濃口醤油	2g
砂糖	1.5g

〈作り方〉

- ① キャベツとにんじんは千切りにする。キャベツ・にんじん・コーンは塩ゆでにする。ツナは汁気を切る。白ごまは炒って少しずつしておく。
- ② 調味料を煮立て、ゆでた野菜とツナを入れて煮る。
- ③ 白ごまを入れて仕上げる。

計量カップ・スプーンによる食品の重量表（g）

食品名	計量器	小さじ (5cc)	大さじ (15cc)	カップ (200cc)
水	酢	5	15	200
醤油	みりん	6	18	230
砂糖	（上白糖）	3	9	130
食	塩	6	18	240
小	麦粉	3	9	110
片	栗粉	3	9	130
トマトケチャップ		5	15	230
ウスターソース		6	18	240
油		4	12	180