

# 「ぽくぽくだより」

令和5年 9月号

今年の夏休みも暑い日が続き、心も体も気づかない疲労がたまっていないでしょうか。しっかりと栄養をとり、適度な運動に心がけ、休息睡眠を十分にとり、生活リズムを整えてもう少し続く暑さをのりきりましょう。

## 今月の給食目標

# しっかり食べてしょうぶな体をつくろう

## 体内時計を正常に動かしましょう

私たちは、光も音も温度もわからない場所で生活をする  
と、25時間周期で寝起きをするといわれています。しかし1日は24時間です。この時間のずれを調整しているのが、わたしたちの体の中にある「体内時計」です。

体内時計を正常に働かせるためには、

- ①朝の決まった時間に太陽の光を浴びる。
- ②昼間はなるべく外に出る機会を増やす。
- ③友人や家族と一緒に食事や運動、勉強をする。(社会の生活リズムに合わせる)
- ④1日3回の食事を規則正しくとる。

ことが良いとされています。規則正しい生活をして、体内時計を正しく動かしましょう。



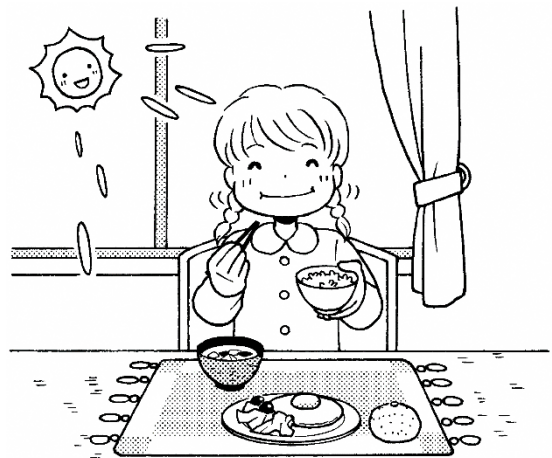
### チェック

## 生活リズムをととのえるために

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 毎日、朝ごはんを食べる。      | <input type="checkbox"/> 夜は、あまり明るい光を浴びないようにする。                         |
| <input type="checkbox"/> 早起きをして、朝の光を浴びる。   | <input type="checkbox"/> 寝る前までテレビを見ていたり、パソコンや携帯電話、スマホなどを使用したりしないようにする。 |
| <input type="checkbox"/> 毎日、ほぼ決まった時間に起きる。  | <input type="checkbox"/> 寝る時は、部屋を真っ暗にして眠る。                             |
| <input type="checkbox"/> 1日3食を、決まった時間に食べる。 |  |
| <input type="checkbox"/> できるだけたくさん光を浴びる。   |  |

# 朝ごはんんで元気に1日を スタートしよう！

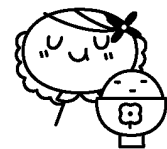
朝からだるい、集中力がないという人はいませんか？ 朝ごはんを食べると、においをかいだり、かんだり、味わったり、のみ込んだりすることで脳が刺激を受けます。さらに、胃腸が動き始め、体温が上がって、体全体が目覚めていきます。いつもより少し早く起きて、朝ごはんをしっかり食べ、1日の生活リズムをととのえましょう。



給食のレシピ 9月27日の給食より

## ごまじゃこごはん

(作り方)



モグモグ  
モグモグ

### (材料 4人分)

ごはん	4人分
しらす干し	40g
ごま油	適量
酒	小さじ1
大豆(乾燥)	25g
A { 砂糖	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1/2
ごま	小さじ1

- ① 大豆を柔らかくなるまで煮る。  
※煮汁は残しておく。
- ② ごまはフライパンで香ばしくなるまで炒る。
- ③ しらす干しはごま油で香ばしくなるまで炒める。炒めている途中に酒を加えて、しらす干しの臭みをとるようにする。
- ④ ①のゆでた大豆にAを加えて味をつける。  
※大豆の煮汁を加えて、水分を調整しながら煮込む。
- ⑤ ごはんに、②～④を加えて混ぜる。



### ☆ひと言メモ☆

しらす干しや大豆が入ることで栄養満点のごはんになります。子どもたちの好きな味付けで暑い季節でもごはんをもりもり食べることができます！