

「ぱくぱくだより」

令和7年 9月号

2学期が始まりました。長い休みの後は、体や心に不調を感じることがあります。また、連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、生活リズムを整えるようにしましょう。栄養、運動、休息・睡眠を大切に、もう少し続く暑さをのりきりましょう。

今月の給食目標

しっかり食べてじょうぶな体をつくろう

～生活リズムを整えるために～

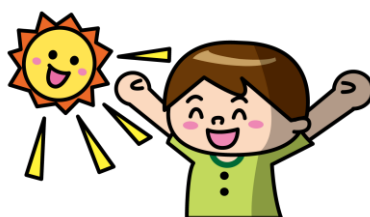
私たちの体には「体内時計」と呼ばれる機能があります。その時計は約25時間で動いていて、体温や血圧など活動に欠かせないリズムを刻んでいます。しかし、一日は24時間なので、このずれた分の時計を修正する必要があります。毎朝、日光を浴び、朝ごはんを食べると、この体内時計をリセットすることができ、一日元気に過ごすための生活リズムを整えることができます。

夜は早めに寝る



成長に欠かせない成長ホルモンは、夜、寝ている間に活発に分泌されます。そのため、成長期は特にしっかり睡眠をとることが大切です。

朝起きたときに 日光を浴びる



朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

朝ごはんをよく かんで食べる



口をしっかり閉じてかむと、よくかむことができます。特に、朝よくかむと、日中のセロトニンの分泌を促し活力を高めます。

早起きを心がけると、朝ごはんを食べる時間の余裕ができたり、夜は早く眠りにつけたりするなど、生活リズムが整いやすくなります。

健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね!

厚生労働省では、9月を「健康増進普及月間」と定めており、「食生活改善普及運動」と連携した取り組みを展開しています。高齢化が進む日本では、生涯にわたる健康づくりがとても大切です。健康的な食生活を実践するために、次のことに気をつけましょう。

★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えよう。

主食・・・ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの

主菜・・・肉、魚、大豆製品など、主にたんぱく質を多く含むおかず

副菜・・・野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含むおかず



★もっと野菜を食べよう

野菜は、低エネルギーでビタミンや食物繊維を多く含むことから、生活習慣病の予防に役立ちます。毎食一皿以上の野菜料理をとるようにしましょう。

野菜をとるコツ



●加熱してカサを減らす

●みそ汁やスープに加える

●市販のカット野菜や冷凍野菜を利用する



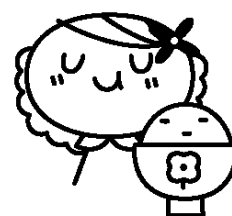
給食のレシピ ～旬の食材「なす」を使って～

なすのみそ炒め

(9月22日の給食)

モグモグ

モグモグ



【材料(4人分)】

豚肉ももミンチ	80g
サラダ油	適量
にんにく	一片
しょうが	一片
なす	120g
ピーマン	40g
砂糖	小さじ1
白みそ	大さじ1/2
みりん	小さじ2/3
しょうゆ	小さじ2/3
塩	少々
でん粉	適量

【作り方】

- ① にんにく・しょうがはみじん切り、なすは半月切り、ピーマンは1cmの角切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を入れて熱し、にんにく・しょうがを入れて軽く炒める。
- ③ 豚肉を入れ、塩を加えて炒める。
- ④ なす・ピーマンを入れて炒める。
- ⑤ 砂糖を入れて野菜がしんなりしたら、Aを加えて味つけし、最後に水で溶いたでん粉を加えて仕上げる。

❖ひと言メモ❖

なすは、油で炒めたり揚げたりすると、まろやかになりおいしいです。紫色の皮には「ナスニン」という色素成分が含まれ、生活習慣病予防に役立ちます。