

給食だより 9月号

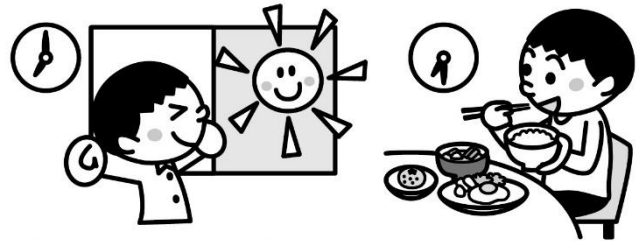


体内時計、乱れていませんか？



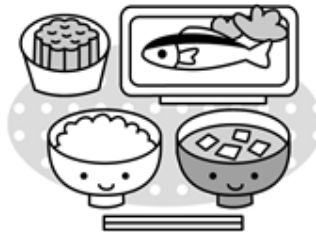
しばらくは暑い日が続いていますね。さて、長い休みが明けたときは、体のだるさを感じたり、寝つきや寝起きが悪くなったりしがちです。これは「体内時計」の乱れが原因と考えられます。体内時計を整えるコツは、早起きをして朝日を浴び、朝食を食べる習慣を付けることです。早起きが苦手な人には少しつらいかもしれませんが、毎日続けることで夜も早く眠くなり、早寝・早起きの良い生活リズムが身に付きます。

朝の光を浴びることで、体内時計がリセットされ、ずれが調整されます。3回の食事を、毎日同じ時間にとることも大切です。



健康づくりは食生活から！

毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」及び「食生活改善普及運動月間」です。健康な心と体をつくるためには、食生活を整えることが重要です。日頃の食生活を振り返り、できることから取り組んでみませんか？



食生活をチェック！

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1日3食、規則正しく食べている | <input type="checkbox"/> 腹8分目を心がけている |
| <input type="checkbox"/> 毎食、野菜を食べている | <input type="checkbox"/> 塩分のとり過ぎに気をつけている |
| <input type="checkbox"/> お菓子はとり過ぎないようにしている | <input type="checkbox"/> 1日1回は家族そろって食事をしている |

9月23日は岩手県献立です！

「盛岡じゃじゃ麺」は肉みそがのった麺です。生姜・にんにくが効いた濃厚な肉みそがのっていて、麺とよく合います♪「チータンタン」は卵スープですが、お店では、じゃじゃ麺を食べ終えた器に、生卵を自分で割り入れます。そこでお店の人に熱々のスープを注いでもらってできたものが「チータンタン」です。

器に残しておいた肉みそを溶くと、ただの卵スープとは違った味になり、とてもおいしいです。盛岡に行った際は食べてみてくださいね♪



<今月の地産地消食材>

【協同乳業】

東京牛乳



【JA 東京むさし】

小松菜



♪本校の給食では、三鷹市や東京都で作られた食材を積極的に使用しています