

夏休みがおわり、2学期が始まりましたが、まだまだ蒸し暑い日が続きそうですね。休み明けは、頭痛や腹痛、だるい、イライラする、やる気が出ないなど、心身ともに不調を感じる人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや夏の疲れが主な原因として考えられ、改善するには食事と睡眠が大切です。

○早寝・早起きをする



朝は余裕をもって起きましょう。朝の光を浴びることで、セロトニンという脳内物質が分泌されて、脳と体を目覚めさせ、心のバランスを整えます。

○決まった時間に食事をとる



特に一日の始まりの食事である朝ごはんが重要です。主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんを毎日食べることで、勉強や運動への集中力が高まり、しっかり力を発揮することができますよ。

給食レシピ 冬瓜汁

【材料：給食4人分】

- ・冬瓜・・・120g
- ・にんじん・・・40g
- ・ながねぎ・・・20g
- ・油揚げ・・・1枚
- ・小松菜・・・40g
- ・しょうが・・・小さじ1/2程度
- ・だしのもと・・・4g
- ・食塩・・・小さじ1/2
- ・こいくちしょうゆ・・・大さじ1
- ・片栗粉・・・3g
- ・水・・・620ml



【作り方】

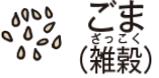
- ① 野菜などの下処理しておく。
冬瓜(ヘタを切り、スプーンで種とわたを取り除き、皮をむく。角切り1cm)、にんじん(いちよう切り)、ながねぎ(小口切り)、小松菜(2cm)、油揚げ(油抜きして、細切り)、しょうが(すりおろし)
- ② 鍋に水、だしのもとを入れて、火にかける。にんじん、冬瓜、ながねぎ、小松菜、油揚げ、しょうがと順に入れていく。
- ③ こいくちしょうゆ、食塩を入れて味を調える。
- ④ 沸騰して、水溶き片栗粉を入れてとろみがついたら完成。

冬瓜は、冬の瓜と書きますが、旬は夏です。そのまま冷暗所で保存しておけば、冬までもつことから漢字で冬瓜と書くようになりました。冬瓜は、ほとんどが水分でさっぱりとしていて、汁ものや煮物によく使われています。

にほん しょくせいかつ ちえ し

日本の食生活の知恵を知ろう！9月20日は敬老の日です！

せかいいち ちょうじゅこく にほん しほう うみ かこ はる なつ あき ふゆ きせつ しぜん さんぶつ
 世界一の長寿国、日本。四方を海に囲まれ、春、夏、秋、冬の季節ごとにとれる自然の産物を
 じょうず りよう わたし そせん くに ふうど てき りょうり つく あ
 上手に利用して、私たちの祖先たちはこの国の風土に適した料理を作り上げてきました。とくに
 はん ちゅうしん ぎょかいりい やさい かい た にほんりょうり せかい ちゅうもく
 ご飯を中心に、魚介類、野菜、海そうをよく食べる日本料理は、世界から注目をされています。
 「まごわやさしい」という言葉は、日本の伝統文化である和食に欠かせない代表的な食材の頭
 ちじ ちか
 文字をつなげたものです。この言葉を意識すると、バランスのよい食事に近づけます。

ま	ご	わ	や	さ	し	い
 <p>まめ 豆</p>	 <p>ごま (雑穀)</p>	 <p>わかめ (海そう)</p>	 <p>やさい 野菜</p>	 <p>さかな 魚</p>	 <p>しいたけ (きのこ)</p>	 <p>いも類</p>
<p>ご飯と、大豆のおかずを組み合わせるとたんぱく質の質が高まります。</p>	<p>ごまなどの種実類。小粒でも高いエネルギーで、体によいあぶらもふくまれます。</p>	<p>カルシウム、ミネラル、食物せんいが豊富です。</p>	<p>四季折々に旬のおいしい野菜をいただきましょう。</p>	<p>良質のたんぱく質源で体や脳によいはたらきをするあぶらも豊富です。</p>	<p>これからおいしくなりますね。食物せんい、うまみ成分が豊富です。</p>	<p>食物せんいが豊富で腸内環境をととのえる効果があります。</p>

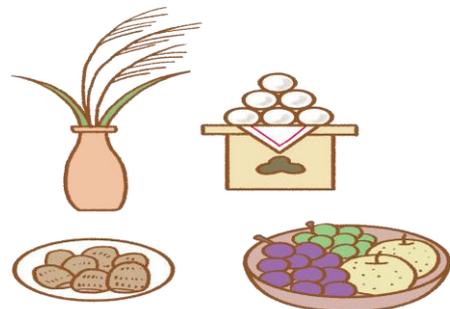
のうさくもつ そな しゅうかく いわ つきみ
 ★農作物をお供えし、収穫を祝う「お月見」★

じゅうごや
 十五夜とは？

そな
 お供えもの



おもに月の満ち欠けをもとにして作られた昔のこよみ (旧暦) で、8月15日に当たる日です。夜は涼しく、空気も澄んでいることで、1年の中で一番美しい満月とされています。



だんご (月見団子)、稲に見立てたすすき、収穫された農作物をお供えします。十五夜のときには、さといもをおそなえすることが多く、「いも名月」ともよばれます。

ねん じゅうごや がつ にち きゅうしよく じゅうごや りょうり とうじょう
 2021年の十五夜は9月21日です。給食では、十五夜にちなんだ料理が登場します。