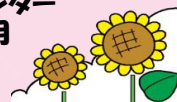


いただきます

給食だより
大崎市岩出山学校給食センター
令和3年8月



夏休みが過ぎると、学校ではいろいろな行事が行われます。勉強や行事などに充実して取り組むためにも、体調をととのえておくことが大切です。これまでの生活リズムを見直し、早起き・早寝・朝ごはんを朝から元気に学校生活が送れるようにしましょう。

体内時計を正常に動かしましょう

人間は、光も音も温度もわからない場所で生活をする時、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。）
 - ④ 1日3回の食事を規則正しくとる。
- などが有効といわれています。



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"/> 日中は、できるだけたくさんの光を浴びる。 | |

キムチごはん

キムチは食欲が増し、夏ばて予防に効果がある食品です。辛い食べ物を食べると汗が出やすくなり、たくさん汗をかくと体を冷やす力が働きます。



【材料】（4人分）

米	2合
白菜キムチ	80g
豚もも肉	40g
しょうが	4g
しょうゆ	大さじ1/2
塩	少々
ごま油	2g

【作り方】

- ① 米をとき、ざるにあげて30分ほど水気をきる。
- ② キムチは汁をしばって、あらめのみじん切りにする。汁はとっておく。
- ③ 豚肉は1センチ幅の細切り、しょうがはせん切りにする。
- ④ フライパンにごま油を入れ、豚肉としょうがを入れて炒める。豚肉に火が通ったらキムチを入れてさっと炒め、しょうゆと塩で味をととのえて冷ます。
- ⑤ 炊飯器に米を入れ、水とキムチの漬け汁と炒めた時に出た汁を合わせ、④の具をのせて、普通炊飯の水加減で炊く。

* お好みで白ごまや小ねぎを散らすと彩りよく仕上がります。