

給食だより

9月号 珠洲市立三崎中学校

今日から新学期が始まりました。夏休みは元気に楽しく過ごせましたか？

休み明けは、朝なかなか起きられない人や体のだるさを感じる人、何事にもやる気が出なくなる人が多くなります。気持ちを切り替えて規則正しい学校生活を送りましょう。

今月の給食目標

規則正しい生活をしよう



早寝・早起き、朝・昼・夜ごはん



早寝・早起き

人は朝、光を浴びることで体内時計をリセットすることができます。そのため遅くまで明るいとこで起きていることや、朝起きるのが遅くなることで光をキャッチできないと、1日のリズムをしっかりと刻むことができなくなります。

また、成長期の皆さんにとっても大切な、成長に必要なホルモンは夜寝ている時に出来ます。携帯やタブレットなどの電子機器が発するブルーライトには、睡眠を妨害する作用があるので、ゲームや動画を見ることはほどほどにして、8時間睡眠がとれるように早めに寝ましょう。

朝・昼・夜ごはん

規則正しい生活を送るには、3食決まった時間にごはんを食べることが大切です。朝ごはんは9時まで、昼ごはんは12~13時、夜ごはんは20時までに食べると良いでしょう。特に朝ごはんには、頭・体・腸の3つのスイッチをオンにして、寝ている時の休養モードから活動モードに切り替える働きがあります。朝ごはんは、パンやご飯だけで済ませるのではなく、魚や肉、卵、野菜、乳製品、果物を取り入れ、バランスの良い朝ごはんを食べて元気に1日をスタートさせましょう。

1人でも作れる簡単朝ごはんレシピ

【材料】

- ・ご飯 お茶碗1杯(150g)
- ・焼きのり 1枚
- ・大葉 2枚
- ① 鮭フレーク 20g
- ② マヨネーズ 7g(大さじ1/2)
- ③ いりごま 2.4g(小さじ1)

【作り方】

- ① ①と細かくちぎった大葉1枚を混ぜ合わせる。
- ② ラップの上のにりを正面から見てひし形になるように置く。
- ③ ②の中央に正方形になるようにご飯の半量を薄く広げてのせる。
- ④ ③の上に洗ってキッチンペーパーで水気をとった大葉・①・半量のご飯を順番にのせる。
- ⑤ のりの四隅を中央に重ねるように折り、ご飯を包む。さらにラップで包み、のりとご飯をなじませる。
- ⑥ 食べにくい場合は包丁で半分に切る。

ツナマヨやソーセージ、ハム、卵、レタスなどを挟むのもおすすめです！

4

