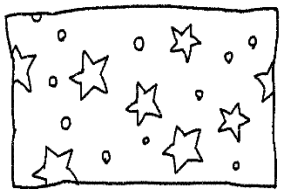
給食だより
９月号

令和６年９月１日
富士市学校栄養士会作成

富士市の給食
WEB サイト

規則正しい生活をしよう　早寝・早起き・朝ごはん

あっという間に夏休みが終わり、学校生活が始まりました。夏休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？そんな時は、「早寝・早起き・朝ごはん」を実行して、体内時計をリセットすることから始めましょう。



睡眠の役割

睡眠は、心身を休めるほかにも、成長ホルモンが分泌され、骨や筋肉をつくったり免疫力を高めたりする重要な働きがあります。記憶の整理や、学んだ知識を定着させるそうです。個人差はありますが、理想的な睡眠時間は６歳から 13 歳で 9～11 時間、14 歳から 17 歳で 8～10 時間です。体や心のために早く寝ましょう。

朝の光を浴びよう

人が持つ体内時計と１日 24 時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。

体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。

朝ごはんは１日のエネルギーの源

夕食に取ったエネルギーは朝には残っていません。朝ごはんを食べると体温が上がり、体の働きが活発になり、気持ちも落ち着きます。

朝ごはんを食べていない人は、バナナなどの果物やカップスープ、おにぎり、サンドイッチなど簡単なものでいいので、まずは毎朝何か食べることから始めましょう。

給食レシピ紹介

なすとおくらのみそ汁

＜材料（４人分）＞

だし汁……600ml
なす……小２本
絹ごし豆腐……小１パック
合わせみそ……大さじ２・1/2
オクラ……３本

＜作り方＞

① なすはいちょう切り、オクラは小口切り、豆腐はさいの目切りにする。
② 鍋にだし汁を入れ、沸騰したらなすを入れる。
③ なすに火が通ったら豆腐を入れ、みそを溶き入れる。
④ 最後にオクラを加えて仕上げる。

★夏野菜を使用したみそ汁です。
★なすは皮をむいても美味しくできます。
★朝ご飯にもオススメです。