



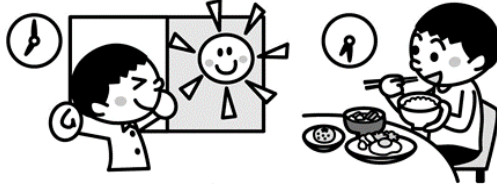
体内時計、乱れていませんか?



夏休みが終わりましたが、しばらくは暑い日が続きそうですね。体調には十分注意して過ごしましょう。さて、休み明けは、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。これは不規則な生活習慣によって「体内時計」が乱れたこと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つけることです。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つきます。



1日は24時間ですが、体内時計はこれより少し長い周期でリズムを刻んでいるとされます。朝の光を浴びることで、体内時計がリセットされ、ズレが調整されます。3回の食事を、毎日同じ時間にとることも大切です。



9月の献立だよ!



- 9日 重陽(ちょうよう)の節句献立です。奇数が重なる日は、縁起がいいとされてきました。1月7日(人日の節句)、3月3日(桃の節句)、5月5日(端午の節句)、7月7日(七夕の節句)、9月9日で、五節句といわれます。その中で、9月9日は「菊の節句」とも言われており、給食では、食用の菊を使った和え物を作ります。
- 12日 給食試食会です。今年は「減塩を意識した給食」です。減塩でもおいしく食べられるポイントを紹介します。
- 18日 酢豚、ではなく、酢鶏を作ります。さっぱりしていて、とても食べやすく、ご飯にもよく合います。
- 19日 毎月19日は「食育の日」です。開一中では、世界の料理を紹介していきます。今月はニュージーランドです。*右ページ参照



世界の料理 ⑤ ニュージーランド

9月20日に開幕する、ラグビーワールドカップの出場国の料理を紹介してきました。今月は最終回として、ラグビー強豪国、ニュージーランドの料理を紹介します。

- ホワイトバイトフリッター ホワイトバイトとは、日本の「シラス」に似た小魚で、南島のウエストコーストで多く獲られています。ニュージーランドでは、春を告げる魚です。卵に混ぜて、フリッターにして食べるのが人気だそうです。これから春を迎えるニュージーランドの旬の魚です。
- クマラ ニュージーランドの郷土料理のスープです。クマラは先住民マオリ族の言葉で、「さつま芋」という意味です。茹でたさつま芋をミキサーにかけてなめらかなスープにします。さつま芋のほのかな甘みが優しいスープです。

1学期給食 人気ランキング

4月~7月の、3学年がそろっている日の給食で、残さいが少なかったメニューをランキングにしました。どんなメニューが1位なのでしょう?

| | 主食 | 主菜 | 副菜 | デザート |
|----|-----------|---------|----------|--------------|
| 1位 | きなこ揚げパン | 真砂揚げ | 春雨サラダ | チェンチ(イタリア料理) |
| 2位 | 豚キムチ丼 | スコッチエッグ | 肉と野菜の味噌汁 | サイダーゼリー |
| 3位 | チンジャオロース丼 | 蒸し餃子 | トックのスープ | カフェオレゼリー |

それぞれのランキングで1位(主食は2位)になったメニューのレシピを北校舎2階の給食レシピコーナーに入れておきますので、活用してください。

給食委員会 より

7月8日~12日に「給食準備を早くしよう」キャンペーンを行いました。給食当番がしっかり身支度して、ワゴンを取りに来て、いただきます、をするまでの時間を計りました。優秀クラスは1-4、2-3、2-4(同点)3-1でした。2学期中に、リクエストされた献立が登場しますので、お楽しみに。キャンペーンがなくても、食事時間をしっかり確保するためにも給食準備は素早くできるようにしたいですね。

給食費の納入にご協力をお願いします。今月の引き落としは、9月20日(金)です。19日までに入金をお願いします。