

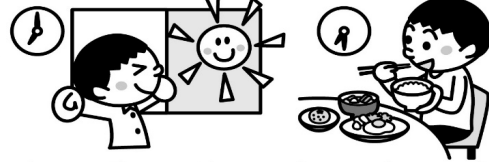


## 体内時計、乱れていませんか？



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。



### ◎給食レシピ「もやしの胡麻だれサラダ」…茹でた野菜と豚肉に胡麻ドレッシングをかけるだけ♪

材料	1人分 (g)	4人分 (g)	切り方	手順
<b>〈豚肉〉</b>				
豚肉しゃぶしゃぶ用	20	80		①豚肉を酒で茹でてよく冷ます
酒	1	4		
<b>〈サラダ〉</b>				②野菜はカットしたら歯ごたえが残るくらいまで茹でてよく水切りし冷ます
もやし	40	160		
きゅうり	5	20	千切り	
にんじん	5	20	千切り	③豚肉と野菜をボウルの中で和え、味をみながら好み分量の胡麻ドレッシングを混ぜれば完成
胡麻ドレッシング	適量	適量		

#### 《今月の給食》

##### 4日(水) 奈良茶飯・吉野汁・西京焼き

3年生の修学旅行、奈良・京都にちなんだ献立です。茶飯はお茶と調味料を加えて炊くご飯です。奈良の東大寺や興福寺で納めたれたお茶を使って作られたのが始まりと言われています。



##### 9日(月) 重陽の節句(重陽=ちょうよう)

9月9日は菊の咲く頃なので別名「菊の節句」とも呼ばれています。菊は不老長寿の効果があると信じられ、9月9日に菊の花びらを浮かべた菊酒を飲んだり、菊を使って厄払いをし無病息災を願っていたそうです。

##### 13日(金)「中秋の名月」十五夜 お月見団子

今年の十五夜は9月13日です。十五夜は1年で1番月がきれいな日です。給食ではカボチャで黄色い色を付けて月に見立てたお団子を手作ります。



## 即席めん



熱湯を注いだら数分待つだけで温かいラーメンが完成する「インスタントラーメン」をはじめ、即席めんは日本人の発明です。日清食品株式会社の創業者である安藤百福さんが発明した「チキンラーメン」は、蒸した麺に味をつけてから油で揚げて乾燥させたもので、1958年に売り出されると爆発的に売れ、現在まで続く人気商品となりました。同じころ、即席めんを作る会社が次々と現れ、スープを別に添えたものや、油で揚げないノンフライめんなども登場しました。また、ラーメン以外にも、そば、うどん、焼きそば、パスタなど、さまざまな種類が生み出され、日本をはじめ、世界中で食べられています。



塩分が多く含まれるので、汁は飲み干さないようにしましょう。

のや、油で揚げないノンフライめんなども登場しました。また、ラーメン以外にも、そば、うどん、焼きそば、パスタなど、さまざまな種類が生み出され、日本をはじめ、世界中で食べられています。



**お知らせ** 今月の引き落とし日は**9月17日(月)**です。

再引き落としは**27(金)**になります。

ご準備をお願い致します。

7月牛乳産地…東京・群馬・岩手・青森・秋田・宮城

夏休みが明け、給食も始まりました。

エプロン・三角巾・テーブルクロスをきちんと使用し、決まりを守って楽しい給食時間を過ごしましょう。

