

44日間あった夏休みが終わり、2学期が始まりました。9月とはいえ、暑い日が続きます。しっかり食べてしっかり休み、疲れがたまらないようにしましょう。早起きと朝ご飯を食べることで、脳と体が目を覚まし、日中元気に活動できます。しっかり活動できると、早寝にもつながって生活リズムが整います。

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、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。体内時計を正常に動かせるためには、

- 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)
- ④1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。

生活リズムを整えるために

- | | |
|------------------------|-------------------------------------------------|
| □ 毎日、朝ごはんを食べる。 | □ 夜は、あまり明るい光を浴びないようにする。 |
| □ 早起きをして、朝の光を浴びる。 | □ 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。 |
| □ 毎日、ほぼ決まった時間に起きる。 | □ 寝る時は、部屋を真っ暗にして眠る。 |
| □ 1日3食を、決まった時間に食べる。 | |
| □ 日中は、できるだけたくさんの光を浴びる。 | |

9月のこんだてから

9月から、ALTのレイア先生が日替わりで各教室にて給食を食べます。そこで、先生のふるさとであるフィリピンの料理を給食に取り入れました。

★9月12日(金)★

- ・チキンアドボ(とり肉の甘酢煮込み)
アドボとはフィリピンの言葉で「漬け込む」という意味なのだそうです。酢としょうゆに漬けた鶏肉を、じゃがいもと玉ねぎと一緒に煮込みます。まろやかな酸味は、蒸し暑くてもご飯が進みます。ご飯にかけて食べるようにします。
- ・ポークニラガ(フィリピン風ポトフ)
肉や野菜が入った、塩味でしょうがが香る優しい味のスープです。

フィリピンの食事って?



フィリピンは日本から南の方にある、たくさんの島が集まった国です。フィリピンの人たちは、日本と同じように「ご飯」が主食です。おかずと一緒にごはんを食べるのが、日本と似ています。フィリピン料理は、ご飯とおかずを混ぜながら食べる人も多いそうです。フィリピンは蒸し暑い気候のため、酸味が効いた味付けが多いそうです。酸味のおかげでさっぱりと食べられます。また、スペインやアメリカ、中国など様々な国の食文化の影響を受けて今のフィリピン料理ができています。新鮮な魚介類を使った料理も多く、日本の食文化に似ているところがあります。

7月の主な産地

米—青森県産まっしぐら
黒米、米粒麦、ベーコン—国産
味噌、大豆、さやいんげん—北海道
玉子—栃木・埼玉
米粉—埼玉
黒糖—沖縄
ホールコーン—アメリカ
ちりめんじゃこ、玉ねぎ—兵庫
はちみつ—タイ
パイナップル—インドネシア
青のり—愛知
わかめ—三陸沖
にんにく、大根—青森
牛乳—東京都、群馬県、栃木県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、福島県、北海道

人参—千葉、青森
キャベツ—練馬区、群馬
長ねぎ—栃木、千葉、長野
生姜—高知
れんこん—茨城
じゃがいも—練馬区、茨城
セロリ、パプリカ—静岡
パセリ—長野
小松菜—瑞穂町、八王子市
ピーマン、ごぼう、里芋、鶏肉…宮崎
きゅうり—八王子市
とうもろこし—練馬区
青梗菜—千葉県
もやし—栃木
白菜、豚肉…茨城
むきエビ—ミャンマー
鮭(サーモン)…チリ