

# 給食だより 9月



令和6年9月1日

ひたちなか市立前渡小学校

9月の目標  
生活のリズムを  
整えよう

まだまだ暑い日が続いていますが、ふとしたところに秋の気配が感じられます。秋は学校でいろいろな行事が行われます。勉強や行事などに充実して取り組むためにも、体調を整えておくことが大切です。これまでの生活リズムを見直し、朝から元気に学校生活が送れるようにしましょう。

## 生活リズム 乱れていませんか？

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体のだるさや心の不調を感じたりする人が多くなります。その原因の一つに、生活リズムの乱れが挙げられます。私たちの体には「体内時計」という機能があり、1日の活動に合わせて、体温や血圧、ホルモンの分泌などを調整し、生活リズムを整えています。ところが、夜遅くまで起きていたり、食事の時間が不規則だったりすると、体内時計に狂いが生じ、生活リズムが乱れてしまいます。生活リズムを整えるには、起きたら朝の光を浴びること、朝ごはんをしっかり食べることの2つが重要です。また、朝ごはんを食べることは排便のリズムにもつながり、1日をすっきりとした気持ちでスタートすることができます。

## 生活リズムを整えるためのポイント

<b>起きたら、朝日を浴びる</b>  朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。	<b>朝食をよくかんで食べる</b>  朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。	<b>屋間は外で体を動かす</b> 	<b>食事は決まった時間に食べる</b> 	<b>早めに布団に入る</b>  寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。
---	---	-----------------------	--------------------------	--

## スポーツで力を発揮するための食事とは？

スポーツの競技や試合で、自分もっている力を十分に発揮するために必要なことは何でしょう？ 日々の練習やトレーニングももちろん大切ですが、何よりも食事と睡眠をしっかりとして、体調を整えることが重要です。日ごろから栄養バランスの良い食事を心がけ、健康な体づくりを目指しましょう。

## 健康な体をつくるためのポイント

### 栄養バランスの良い食事を心がける

- 主食** (主にエネルギーのもとになる炭水化物を多く含む食品)  
……ごはん・パン・めん類など
- 主菜** (主に体をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品)  
……肉・魚・大豆・卵などを多く使ったおかず
- 副菜** (主に体の調子を整えるもとになるビタミン・ミネラルなどを多く含む食品)  
……野菜・きのこ・いも・海藻類などを多く使ったおかず

## 試合当日の食事のポイント

- ★食事は、試合の3~4時間前までにとります。揚げ物や生ものは避け、エネルギーの源となる主食をしっかりとりましょう。
- ★試合前に補食を取る場合は、消化がよく、エネルギーに変わりやすい糖質(炭水化物)を多く含むものにしましょう。  
\*おにぎり・バナナ・エネルギーゼリーなど
- ★試合後は、なるべく早く食事をとりましょう。食事まで時間がある場合、補食をとります。筋肉の回復を促すためのたんぱく質や、疲労回復のための糖質を含むものが望ましいです。

## 熱中症に要注意！

運動をしているときは、たくさん汗をかくことから、こまめに水分をとることが大切です。まだまだ暑い時期なので「のどがかわく前に」、「こまめに」水分を補給し、熱中症を予防しましょう。

美味しく減塩♪  
美味しおレシピ

### ガーリックドレッシングサラダ

<1人当たり>  
エネルギー 34kcal  
食塩相当量 0.3g

**【材料】(4人分)**

- ツナ 1/2 缶
- 小松菜 80g
- キャベツ 120g
- にんじん 20g
- にんにく 2g (チューブ…約4cm)
- しょうが 1g強 (チューブ…約3cm)
- 「しょうゆ 大さじ1/2
- ①・みりん 小さじ1/2
- ②・サラダ油 大さじ1/2

**<作り方>**

- ① 人参は千切り、キャベツは短冊切り、小松菜は3cm幅に切る。
- ② ①の野菜を、食感が残る程度にゆでた後、冷まし、水分をよく切る。
- ③ みじん切りにした、にんにく・しょうが(チューブでも可)、①の調味料を加えて加熱し、ドレッシングを作る。
- ④ ゆでた野菜にツナとドレッシングを加えて和える。

★ 学校給食でとても人気のあるサラダです。香味野菜のにんにくの風味を生かし、少ない塩分でもおいしく感じられます。

### 9月の給食について

- ★ 旬の食材や地場産の食材を積極的に料理に取り入れています。さつま汁、鶏肉とさつまいものシチュー、じゃがいものみそ汁、ナムル、ごまあえ、からしあえ、レモンドレッシングサラダ など
- ★ 十五夜にちなんだ料理を取り入れています。お月見ハンバーグ(うさぎ型のハンバーグ)

## 十五夜と行事食

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことで(現在の暦では9月~10月初旬ごろ)。「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。この時期は、空気が澄んでいて月がとて鮮やかに見えます。秋の恵みに感謝し、きれいな月を眺めてみましょう。

★2024年の十五夜は 9月17日(火)です。