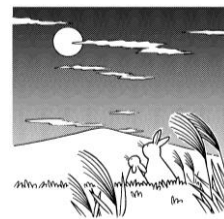


夏休みが終わり、2学期が始まりました。

夏休みは終わりましたが、まだまだ残暑の厳しい日が続いています。休み明けは、朝、なかなか起きられなかったり、日中、だるさを感じたりする人が多くなります。これは、休み中に生活リズムが乱れてしまったためです。早寝・早起き、朝・昼・夜の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムをととのえて元気に登校しましょう。



朝日と朝食がもたらすよい効果とは



地球の1日は24時間ですが、人間の本来持っている1日の生体リズム（体内時計）は25時間といわれています。これを24時間に合わせるためには、朝の決まった時間に太陽の光を浴びることが大切です。朝に目から太陽の強い光が入ることによって約14時間後に睡眠を促すホルモンが分泌されます。

また、朝食をとることで、血糖値が上がり1日のリズムがつくりやすくなります。朝食は、毎日規則正しく同じ時間帯に繰り返し食べることが刺激となって、内臓にある体内時計を調整しています。

「舌」の健康について

舌は、食べ物をおいしく食べるためにとても大切なはたらきをしています。舌が健康でないと、おいしく味わえず、味がよくわからなくなって栄養バランスの偏りの原因になることがあります。

<舌にやさしい食生活>



- ①薄味を心がける。
- ②多種類の食品を好き嫌いなく食べる。
- ③辛すぎるものを控える。
- ④熱すぎるものは、少し冷ましてから。
- ⑤亜鉛を含む食品が不足しないようにする。
- ⑥加工品・インスタント食品に偏らない。

◆9月2日 宮城県郷土料理◆

9月2日は、全国の郷土料理として宮城県の料理が登場予定です。銀鮭は「みやぎのさかな10選」に選ばれている魚のひとつ。笹かまぼこは、タラやイトヨリなどのすり身を、笹の形に整えて焼いた宮城県の特産物です。はっと汁は、宮城県の北の地域でよく作られている具だくさんの汁料理です。はっととは、小麦粉を水で練って少しおいてから、薄くのばしたものをいいます。



◆9月29日 カナダ料理◆

9月29日は、世界の料理としてカナダ料理が登場予定です。トーストに使用するメープルシロップは、カナダ南東部で生産され、メープル（カエデ）の樹液を煮詰めて作られたものです。メープルの香りを楽しみながらいただきます。また、カナダはサーモンの生産・輸出が多く、サーモンを使った料理がよく食べられています。



ぶどうのお話

9月4日の給食に登場！



ぶどうを干して作ったものをレーズン（干しぶどう）といいます。レーズンのことを説明しているのは、次のうちどれでしょう？

- ①干すことで、すっぱくなる
- ②そのままでは食べられない
- ③皮はむかずに干す

A 答えは・・・③

ぶどうを皮ごと干したものがレーズンで、水分がなくなった分、甘みも増します。そのままでおいしく食べられますが、パンやお菓子、料理などにも使われます。ぶどうは世界でもっとも広い範囲で栽培されている、つる性の落葉果樹です。世界的にはワインの原料としての利用が多いですが、日本ではそのまま食べる方が多いです。収穫に感謝して、十五夜のお供えにも使われます。ぶどうには、ブドウ糖が多く含まれているので、ブドウ糖だけをエネルギーのもとにしている脳にはとても良く、集中して勉強したいときなどに最適です。ただし、食べ過ぎに注意しましょう。

ぶどうは、夏から秋にかけて、出回る品種が交代しながら、旬の時期が続きます。ぶどうの皮には巨峰のような黒、甲斐路（かいじ）のような赤、マスカットのような緑の3種類があります。種なしぶどうの栽培技術は日本で発見されました。

