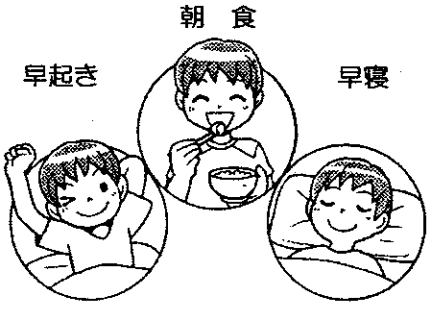
給食だより　　9月号

生活リズムを取り戻そう

長い夏休みの間に生活リズムをくずしてしまって夏ばてをしている人はいませんか？生活リズムをつくるためには、早起きや早寝、また、決まった時間に１日３回食事をとることが大切です。



～夏休み明け～

夏休み中に夜更かしの習慣がついてしまった人は、寝る前に夜食をとったり、寝坊して朝ごはんを食べなかったりする習慣も続いていませんか？
このままでは体調不調になったり、気力がわかなくなったりしています。規則正しい生活習慣に戻しましょう。

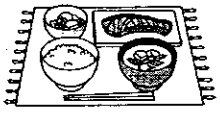
朝日と朝食がもたらすよい効果とは

わたしたちの体には、脳と、肝臓や小腸などにそれぞれ時計遺伝子というものがあります。この時計遺伝子は、１日約２５時間の周期でリズムをつくり、細胞の多くの活動を変動させています。「朝日を浴びること」や「朝食を食べること」は、時計遺伝子を刺激し、体内のリズムを１日２４時間の周期にかえることできるといわれています。体調をととのえるために、毎日、早起きをして朝日を浴び、朝食をしっかり食べましょう。

朝食で体内時計をコントロールするには
食べる時間は？

朝食は、毎日規則正しく同じ時間帯に食べましょう。同じ時間帯にくり返し食事をとることが刺激となって、内蔵にある時計遺伝子を調整しています。

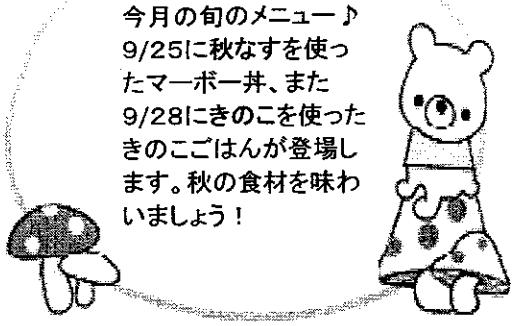
食べる内容は？



ごはんやパンなどの主食だけの朝食では、栄養のバランスが偏ってしまいます。主菜、副菜、汁物などを一緒に食べてバランスのよい充実した朝食をとりましょう。

今月の給食メニューから“ツナコーントースト”をご紹介します。

今月の旬のメニュー♪
9/25に秋なすを使ったマーボー丼、また9/28にきのこを使ったきのこごはんが登場します。秋の食材を味わいましょう！



リクエスト給食、始まります！

リクエスト給食とは？
今まで食べたことのある給食で、食べたい給食のアンケートをとります。アンケートの人気メニューがリクエスト給食として登場します。

この予定で行います。お楽しみに♪
- ●9月・・・新苑学級
- ●10月・・2A・2B　●1月・・3A
- ●11月・・2C　●2月・・3B
- ●12月・・1A・1B　●3月・・3C

今月は☆新苑　リクエスト給食☆です。リクエストの多いメニューを献立に入れました。リクエストメニューの登場日をお楽しみに♪

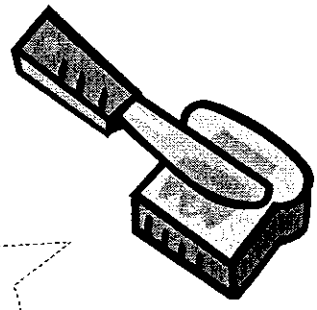
<アンケート結果>	<票数>	<登場日>
1位・・冷凍みかん	5票	*
2位・・コーヒー牛乳	4票	9月12日
3位・・スパゲッティ ミートソース	2票	9月24日
3位・・焼き肉ビビンバ丼	2票	9月11日
3位・・おかしな 目玉焼き	2票	9月26日

<その他少数意見>
カレーライス（9/18）、ハンバーグ、あげぱん、パンナコッタ（9/11）、シチュー、チャーハン（9/20）、うどん（9/6）
＊のメニューは献立に加えられませんでした。ごめんなさい。来月は2A・2Bのリクエストメニューです。

料理名	食品名	一人分可食量
ツナコーントースト A	食パン	60.0
	ツナ缶	25.0
	たまねぎ	10.0
	塩	0.2
	こしょう	0.01
	マヨネーズ	15.0
	ホールコーン	10.0
	パセリ	0.4

作り方

① ： たまねぎとパセリはみじん切りにする。
② ： Aを混ぜ合わせる。
③ ： パンの上に混ぜ合わせたAをのせる。
④ ： オーブンで焼き、いただく。



簡単にできるので、忙しい朝にぜひ作ってみてください♪

<エネルギー：404kcal>