

生活リズムを整えましょう

夏休みの間に、生活のリズムがくずれていませんか？ 生活リズムの乱れは、日中の活動にも影響を与えてしまいます。毎日を元気に過ごすために、規則正しい生活習慣を心がけましょう。

朝の光を浴びて、早起きを

すっきりと目を覚ますために有効なものは朝の光です。目が覚めたらカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。朝早く起きるようになれば、自然と夜は早く眠るようになります。さらに、すっきりと目が覚めることで朝ごはんをしっかり食べられるようになります。

しっかり食べて、

思い切り活動しましょう

朝ごはんは朝の光と同様に、目覚めるために大切な要素です。朝起きたばかりの脳や体は、エネルギー不足で電池切れの状態です。朝ごはんを食べることで、体や脳にエネルギーを補給し、体温が上がり、活発に活動できるようになります。



もしもの時に ～9/1は防災の日～



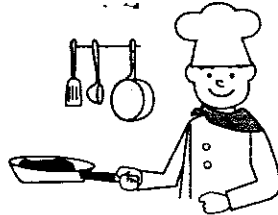
大地震などが起こったときに、生きていく上で水と食料を確保することは大切です。しかし、震災が起きた直後は、すぐに救援物資が届くわけではありません。しかも、ガスや電気、水道などのライフラインが止まっていることも考えられます。そうした中で、すぐに食べられるものといえば非常食。普段から、非常食などの備えをしておくことが必要になります。

また、非常食として用意した食品が、食べ慣れていないものだと、震災にあったショックと重なり、うまく喉を通らないこともあります。時には非常食の賞味期限をチェックし、期限の切れそうなものから食べるなどして、食べ慣れておくことも必要かもしれません。

リクエスト給食、始まります！

リクエスト給食とは？

今まで食べたことがある給食で、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。



- ★ 8月・9月・・・新苑学級
- ★ 10月・11月・・・2年生
- ★ 12月・1月・・・1年生
- ★ 2月・3月・・・3年生

この予定で行います。
お楽しみに♪

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	カレーライス	5票	9月26日
2位	コーヒートピザ	4票	9月6日
3位	あげぼん	3票	9月14日
3位	スパゲッティミートソース	3票	*

〈その他少数意見〉

シチュー、中華めん、パンナコッタ(8/31登場)、春巻き(9/16登場)、フルーツポンチ(9/21登場)、中華おこわ、グレーゼリー、手巻き寿司

* 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。

料理名の説明

〈黒米(くろまい・くろこめ)ごはん〉

黒米は、古代米の種類の一つで、濃い紫色のお米です。黒米の果皮には、アントシアニン系の色素が含まれています。白米と比べて、ビタミン類、鉄分、カルシウム、マグネシウム、亜鉛などが多く含まれています。炊くと、お赤飯のような鮮やかな色になります。

(古代米とは、稲の原種である野生稲の特徴を受け継いでいるお米のことです。稲の背丈が、1.5メートル以上にもなるため、倒れやすく収穫量は多くありません。しかし、生命力は強く、荒れ地でも丈夫に育ち、干ばつ・冷害にも強いのが特徴です。)



〈チリコンカン〉

チリコンカーンやチリコンカルネとも呼ばれます。チリコンカンとは、スペイン語で「肉入りチリ(トウガラシ)」という意味です。アメリカ合衆国テキサス州のメキシコに近い地域で発祥した豆の煮込み料理です。

今月の給食メニューから、〈黒米ごはん〉(9/7登場)をご紹介します。

料理名	食品名	一人分 可食量(g)	作り方
黒米ごはん	水	124.0	① : 精白米と黒米を合わせて、洗米する。 ② : 水と酒を加えて、1時間以上浸して、十分に給水させる。(酒を使わずに、水のみでも良い。) ③ : 普通の白米を炊くように、炊飯器で炊く。 ④ : 炊き上がったたら、15分くらい蒸らして、しゃもじでよく混ぜ合わせ、色を均一にする。ごはん茶碗に盛り付けて、いただく。
	酒	2.0	
	精白米	100.0	
	黒米	5.0	
			〈1杯分〉 : 138 kcal