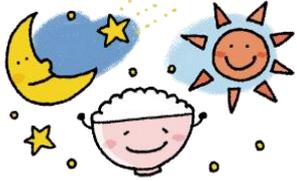




* 給食だより *

9月

長い夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日を元気に過ごすためには、規則正しい生活リズムが大切です。朝ごはんや睡眠、休養など、生活リズムを整えるポイントをお伝えします。



元気に過ごすために 生活リズムをととのえよう

生活リズムを整えるためには、**早寝・早起き・朝ごはん**を心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにします。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさせる原因になります。

早寝・早起き・朝ごはんをするためのポイント



スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので、寝る2時間前までには電源を切ります。朝日には体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前の日のうちにしておく、朝の時間に余裕が持てます。時間に余裕が持てると、ゆっくり朝ごはんを食べることもできます。

★おすすめ朝ごはん★

納豆とじゃこののっけ丼

(材料1人分)

- ・ごはん 茶わん1杯
- ・納豆 1パック
- ・しらす干し 大さじ1
- ・つけもの(お好みのもの) 適量
- ・しょうゆ 適量

(作り方)

- ①納豆としょうゆを混ぜる。
- ②茶わんにご飯を盛り、その上に①の納豆、じゃこ、つけものを盛りつけて完成。

～埼玉県HPより
誰でも作れる朝食メニュー集～



給食センターの道具の紹介します

給食センターで使う道具のひとつに「プラスチック」があります。みんなの家庭では「ザル」といいます。野菜を洗った後、プラスチックに入れて調理場に運びます。約20kgもの野菜が入ると、とっても重くなります。一人で持てない時は、2人で協力して釜に入れます。調理員達のチームワークで、美味しい給食が作られています。

「プラスチック」ってなに？

