



8月給食だより祭



生活リズム 乱れていませんか?

北空知圏学校給食センター

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。

生活リズムが整う朝の習慣



朝の光を浴びる 朝ごはんをよくかんで食べる

スマートフォンやゲーム機などの強い光は睡眠に影響します。寝る前に見るのはやめましょう。



夏が旬の野菜を知ろう!

夏が旬の野菜には、植物の果実や種の部分を食べる「果菜類」が多いことが特徴です。夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみずみずしく、暑くて食欲が落ちやすい夏にとりたいた栄養を豊富に含みます。

夏が旬の野菜



えだまめ 枝豆について

枝豆は夏が旬の豆類であり、枝付きのまま扱われることが多かったために「枝豆」と呼ぶようになりました。豆と野菜の両方の栄養的特徴をもった緑黄色野菜です。栄養価が高く、※1ビタミンB1・※2カリウム・※3食物せんい・※4鉄分などが豊富です。でも、あまり消化がよくないので、よく噛んで食べ過ぎには注意しましょう。



【クイズ】
枝豆に生えているうぶ毛にはどんな意味があるのでしょうか?

- ① 暑さ対策のため
- ② 水をはじく
- ③ 虫から身を守る

- ※1 疲労回復を助ける。
- ※2 塩分を分解し高血圧予防。
- ※3 便通がよくなる。
- ※4 貧血を予防する。

※答えは下にあります。

学校給食の枝豆サラダ

- 〈材料〉(中学年4人分) 〈作り方〉
- ・冷凍むき枝豆・・・25g
 - ・とうもろこし・・・20g
 - ・キャベツ・・・160g
 - ・にんじん・・・30g
 - ・ごまドレッシング・・・30g
 - ・マヨネーズ・・・12g
- ① 枝豆ととうもろこしはサッとゆでて冷ます。
- ② キャベツ、にんじんは、切ってからゆでて冷ます。
- ③ ドレッシングとマヨネーズは混ぜておく。
- ④ 冷ました材料をボールに入れ、マヨネーズと調合したドレッシングで和える。
- キャベツ・・・スライス
にんじん・・・せん切り
ごまドレッシングは市販でOK!



【答えは③】

枝豆は糖度が高いため、虫にとって好ましい味とも言われています。うぶ毛があることによってさやの中の豆を狙う昆虫から身を守るためです。

クイズ「夏バテを予防する夏野菜の断面です。」何でしょう?

お子さんと一緒に考えてみてください。



「答え」は9月の給食だよりでね!