



# 9月 きゅうしよくだより



だざいふしがっこうきゅうしよくかい  
太宰府市学校給食会

まだまだ暑い日が続きますが、9月になりました。子どもたちは夏の暑さの影響で、体調をくずしやすくなっているようです。暑さに負けないためにも規則正しい生活と食事で元気を取り戻しましょう！



## 生活をチェックしてみよう

- 朝はすっきりと目が覚める
- 朝は時間にゆとりがある
- 朝ごはんはしっかり食べる
- 毎日うんこが出る
- 夜はすぐに眠れる

夏休みが終わって1週間たちましたが、生活のリズムは、もどに戻ってききましたか？チェックがあまりつかなかった人、夜になかなか眠れないという人は、まず「早起き」から始めてみましょう。



## 早起き・朝ごはんて体内時計をリセット

## 生活リズムを整えよう！

### ①早起きして、太陽の光を浴びよう！

まずは1週間、早起きをしてみましょう。そして、外に出て太陽の光を浴びたり、カーテンを開けて外を見たりするだけで、体内時計(メイン)がリセットされます。  
※週末の寝坊には要注意！  
せつかく整ってきたリズムが戻ってしまいます。



### ②朝ごはんを食べよう！

脳がメインの体内時計ですが、肝臓などにもそれぞれ体内時計があります。朝ごはんの刺激は、体の体内時計をリセットするために大切です。リセットされないと、脳の時計と体の時計があわず、体の不調につながります。



### ☆夜、眠くなる

体内時計がきちんとあっていると、目覚めて朝の光を浴びてから、約14時間後には、自然と眠くなってきます。



## 今月の献立より

みそ汁は、朝にうれしい栄養素がとれる、昔の人の知恵が生んだ日本の伝統料理です。5年生は家庭科の調理実習でみそ汁を作りますね。お家でもチャレンジしてみましょう。

### ☆具だくさんみそ汁☆

<材料(4人分)>

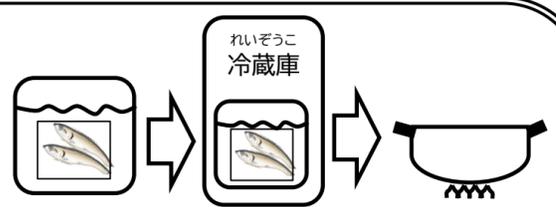
- 豆腐 80g
- たまねぎ 60g
- えのきたけ 50g
- こまつな 40g
- いりこ(だし用) 10g程度
- みず 600ml
- みそ 大さじ3

※材料やみその量などは好みで調整してください。

(1人分)	
熱量	46kcal
たんぱく質	2.3g
食塩相当量	0.7g

### ◆手軽に簡単！“だし”のとり方(前日に準備)

- ①いりこを「お茶パック(だしパック)」に入れる。
- ②分量の水につけて一晩、冷蔵庫に入れておく。



### <作り方>

- ① 野菜は洗っておく。玉葱はうす切り、えのきたけは石づきをとり、半分に切る。小松菜は1cm幅くらいに切る。豆腐は、1~1.5cmくらいの角切りにする。
- ② ◆のだし汁を鍋にうつし、火にかける。小松菜以外の材料を鍋に入れ、煮る。煮えたら小松菜を加える。
- ③ みそをとき、弱火で煮る。

### アレンジレシピ

だしのとり方は、食育だざいふでもお知らせしましたが、朝からだしをとるのは大変！というときは、このようなだしのとり方もできます。みそ汁の実は家庭にあるものでOKです。乾燥わかめや麩などを使うと、温めただし汁にみそと一緒に混ぜるだけでできます。