



# 食育だより 9月号

令和2年9月1日  
さいたま市立三橋中学校  
給食室発行

9月になってもまだまだ残暑は続きますね。3食しっかり食べ、生活リズムを整え、元気に今月も頑張ってくださいませ。さて、みなさんはこの暑さを乗り越えるためにしっかり朝食を食べたり、良質な睡眠をとったりしていますか？暑さが8月に比べて少し落ち着いてくる頃ですが、「熱中症」には引き続き注意をしていきましょう。給食室でも食中毒やコロナウイルスの感染予防を徹底し、安心・安全な給食を努めてまいります。

## 生活リズムを整えよう！！

私たちの体は、1日の中である一定のリズムに従って活動しています。お腹が空くのも眠くなるのも、このリズムの1つです。生活リズムが崩れると健康に異常が出やすくなります。朝起きた時や授業中、体がだるい、調子が悪いと感じたことはありませんか？もしかしたら生活リズムが乱れているかもしれません。自分の生活習慣を振り返ってみましょう。

### リズムを合わせる方法

1. 朝食を食べる

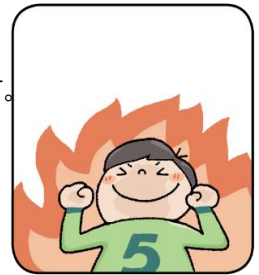
2. 朝、太陽の光を浴びる

3. 日中に運動をする

Let's study English

### 朝食は英語でなんという？

朝食は、英語で「breakfast」といいます。断食 (fast) を破る (break) という意味です。朝食を抜くと長時間、食事をとらないことになります。1日の始まりにきちんと朝食をとらないと、エネルギー不足になるだけではなく、午前中に体温が上がらず、基礎代謝量も減って太りやすくなります。また、授業に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因に繋がります。Let's have breakfast♪



## つくってみよう♪ 朝食レシピ

### わかめサラダうどん

①乾燥カットわかめを水で戻しておく。②ゆで卵をつくり半分に切る。③冷凍うどんをパッケージに記載された通りに電子レンジで加熱する。④うどんにちぎったレタスと①と②をのせて、めんつゆをかける。

### 厚揚げみそキャベツ丼

①フライパンに油を入れて熱し、ひき肉に火が通るまで炒める。②①に一口大に切ったキャベツと厚揚げを入れて炒める。③みそとみりんを味つけをした後、ごはんにのせる。