

ランチタイム

薬師寺小学校
給食だより



暑さに体がなれてきているとはいえ、まだまだ暑い日が続いていますね。9月は、夏の疲れが出て、体調をくずしやすい時期でもあります。早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムをととのえて、元気にすごしましょう。

● 夏休み明けの生活リズムをととのえよう～体スイッチ～



◎まずは早起き&朝ごはんを

しっかり勉強をして運動をするためには、食事や勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行い、生活リズム

をととのえることが大切です。

夜遅くまで起きていると、不規則な生活リズムになり、授業に集中できません。朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

● 熱中症予防にも朝ごはんが大切



ねむっている間にも水分は失われています。

失われた水分は朝ごはんをとるようにしましょう。「水分補給」というと水やス

ポーツドリンクのような、のみ物をイメージしますが、食事からも水分補給ができます。

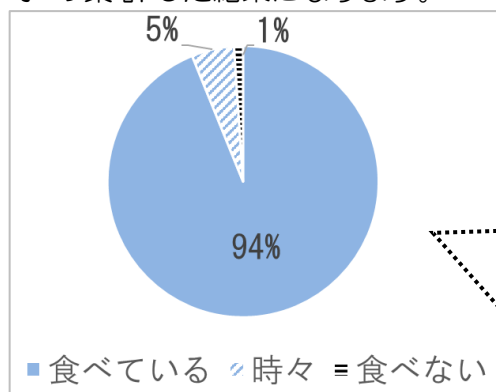
みそ汁などの汁物や煮込み料理は、水分の多い料理です。

野菜や汁物を取り入れた朝ごはんをしっかり食べ、水分と塩分を補給しましょう。



● 新体力テスト「朝ごはん」についてのアンケート結果

6月に行った新体力テストで「朝ごはんを食べているか」の質問項目があり、下のグラフは、薬小の集計した結果になります。



だいたいの方が、朝ごはんを食べてきていますね。この調子です。また、朝ごはんの内容はどうか？主食・主菜・副菜のそろった朝ごはんを食べましょう。

朝ごはんを食べる習慣がある子どもの方が、学力や体力テストの点数が高い傾向があることが、国の調べでもわかっています。全員が「毎日食べる」ようになるといいですね。

朝ごはんを食べない人は、早起きをし、まずは何でもいので、食べられそうなものを選んでみるのはいかがでしょうか。



＊ おすすめは「ごはん」 ＊



ごはんは粒でできているので、粉からできているパンやめん類よりも、ゆっくりと体に消化・吸収されています。そのため、ごはんはお腹がすきに早く腹持ちがよいといわれています。特に、午前中お腹がすいてしまう人は、ごはんがおすすめです。

● **給食中の立腰タイム**



7月の一か月間、給食時間に「立腰タイム」を実施しました。放送がなると、みなさんピンと背すじを伸ばし、両足をしっかり床につけ、おわんなどの食器を持って給食を食べることができていました。

よい姿勢で食べると、見た目が美しく、体幹も鍛えられます。

もし、背中を伸ばさないと、曲げた状態で食事をすると、お腹が押さえつけられて、食べ物の消化が悪くなってしまいます。背すじを伸ばすと、お腹もゆったりとして、消化が良くなりますよ。



給食中の立腰タイムは終了ですが、これからも姿勢よく食べることを続けてもらいたいと思います。食器を持つと自然と姿勢がよくなりますので、試してみてください。



● **かむことにもつながります**

下あごの筋肉は首や背中などの筋肉とつながっています。姿勢が悪かったり足がなげだされている状態だと、しっかりかむことができないそうです。また、頬杖（ひじをたてて顔を支える）をして食べていると、あごの位置がズレて歯並びがゆがんだりしてしまいます。しっかりかむためには、背すじをピンと伸ばすことが大切です。



下野市の有名な農産物といえばかんぴょうですね。かんぴょうは、現代の食事ではとりにくい食物繊維やカルシウムが含まれていますので、積極的に食べたい食品です。

給食で使用しているかんぴょうは、下野市産のかんぴょうを使用しています。このかんぴょうは、下野市の農政課から「地元農産物供給促進事業」として児童1人あたり300円の助成金がでていてそこから購入しています。



● **給食メニュー紹介**

6年生から「レシピを教えてください」とリクエストをいただきました。ありがとうございます。6月の給食にでたユーリンチーのソースです。みなさんも知りたいメニューがあったら柴先生まで声をかけてください。

● **ユーリンチー ソース**

材料 【4人分】

- 砂糖・・・小さじ2 (7g)
- しょうゆ・・・小さじ1 (12g)
- 酢・・・小さじ3弱 (12g)
- 水・・・1/4本 (6g)
- ごま油・・・4g (4g)
- ねぎ・・・1/3本 (50g)
- しょうが・・・1/8かけ (2.5g)

【作り方】

- ① ねぎ、しょうがを洗い、それぞれをみじん切りにします。
- ② ごま油でねぎとしょうがを炒めます。
- ③ ②に火が通ったら調味料を入れます。ひと煮立ちしたら、完成です。
- ④ 揚げたとり肉や焼いたとり肉にかけて食べてください。