家　庭　数

給食だより

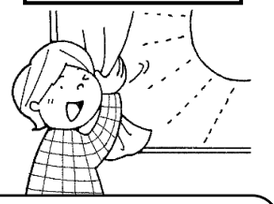
令和元年 9月2日
墨田区立第三吾嬬小学校
校長　　川中子　登志雄
栄養士　　木村　佳子

夏休みが終わり、学校生活が再開しました。毎日元気に過ごすためには、早寝早起きし食事をしっかり摂り、生活リズムを整えることが大切です。夏休み明け、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけてほしいと思います。

早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

朝の光にはパワーがある!?

朝の光を浴びよう

人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。

体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。

スマホやゲームは、ほどほどに。睡眠時間をしっかりと確保しましょう！

先月の献立から

こんにゃくの煮物

こんにゃく、いも、ごぼうなど食物繊維の多い食材で作る甘辛い煮物です。

☆ 材料　分量（中学年6人分）

材料	重量
ごま油	4g（小さじ1）
こんにゃく	200g
七味唐辛子	少々
ごぼう	80g（1/2本）
じゃがいも	440g（3個弱）
だし汁	70cc
さとう	16g(大さじ2弱)
しょうゆ	32g(大さじ2弱)
みりん	36g（大さじ2）

①こんにゃくを色紙切り、じゃがいもとごぼうを乱切りにする。

②ごま油でこんにゃくを炒め、七味唐辛子をふり、ごぼうを加えて炒める。調味料を加えて煮る。

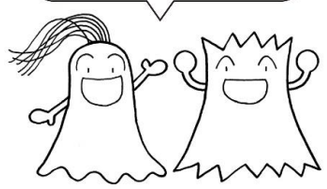
③じゃがいもを入れ、味を煮含めて仕上げる。

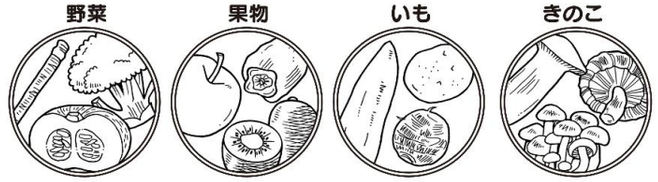
もっととりたい 食物繊維

食物繊維の働き

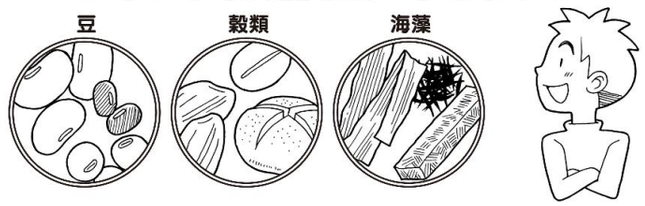
- 腸の動きを促進し、便通をよくする
- 腸内環境をととのえて有害物質を排出する
- 血糖値をゆるやかに上昇させる
- コレステロールの吸収が抑えられるため、コレステロール値が低下する

体の調子をととのえ生活習慣病や肥満を予防します！





いろいろな食品を食べましょう！



給食試食会ご参加くださり、ありがとうございました

7月3日に、給食試食会を実施しました。今回は、40名の方がご参加くださいました。お忙しい中ご出席くださり、ありがとうございました。アンケートの結果は、別紙をお読みください。

※給食の食材や献立は、変更する場合がありますので、ご了承ください。
※給食準備中、全員にマスクの着用をお願いしておりますので、ご準備ください。