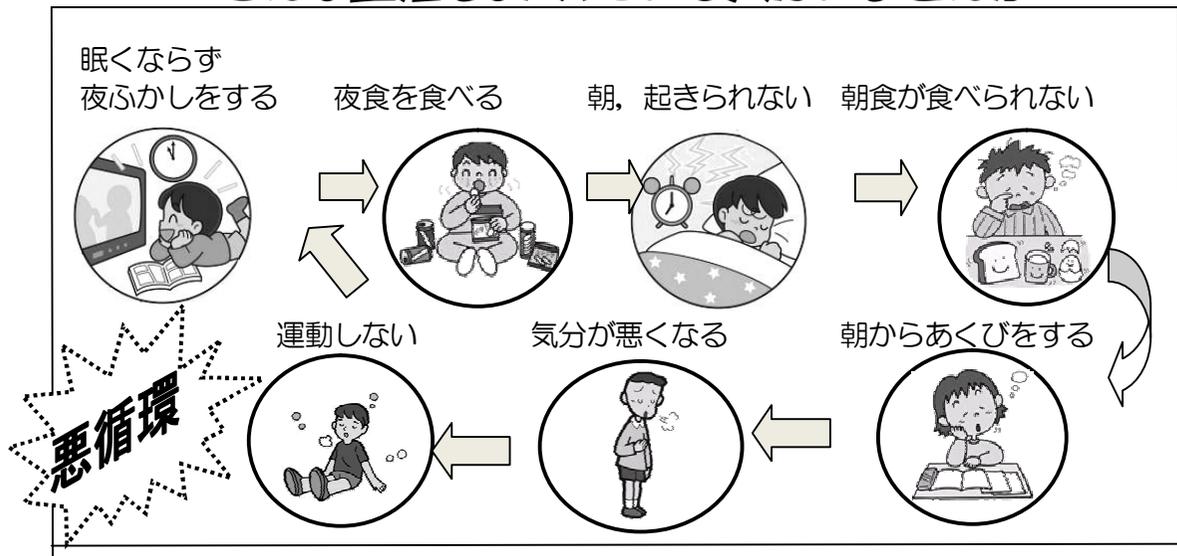


# 給食より 9月号

広島市立口田東小学校

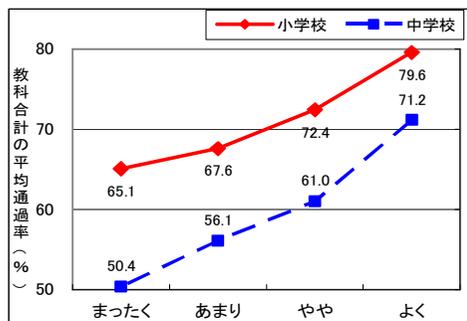
長い夏休みが終わり、学校にも活気がもどってきました。まだまだ残暑厳しい日が続く、夏の疲れが出やすい9月です。できるだけ早く生活のリズムを取り戻し、元気に毎日を過ごしましょう。

## こんな生活をおくっている人はいませんか？

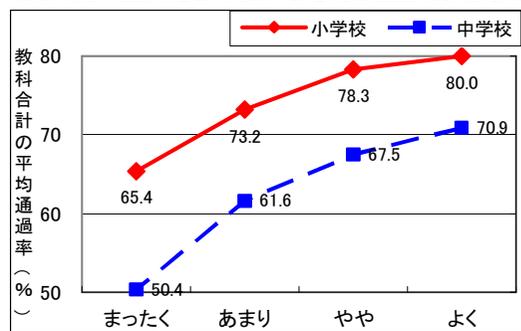


### 20年度の広島市の「基礎・基本」定着状況調査

毎日朝食をとっていますか。



ふだん(月～金) 同じくらいの時刻に起きていますか。



毎日朝食をとっている人や、朝起きたり夜寝たりする時刻がきまっている人は、各教科平均通過率が高い傾向にあることがわかっています。学力の面からも規則正しい生活は大切ですね。

## 生活のリズムは規則正しい食生活から



体には1日のうちに一定のリズムがあります。たとえば、昼には体温が上がり、脈拍数が増えて、血圧が上昇します。そして夜にはこれらは逆になります。このリズムは、脳の中にある<sup>しょうかたい</sup>松果体によってコントロールされています。これを体内時計と呼びます。午前中眠くなる子どもはこのリズムが、学校の生活リズムと一致していないからです。

リズムを整えるには、体に「今は活動の時間ですよ」という刺激を与える必要があります。

### ～その刺激となるものは～

- ① 起きたらカーテンをあげ、太陽の光を入れて明るくする。
- ② 起きたら体を動かす。
- ③ 朝食をしっかり食べる。



特に朝食は排便を促す効果もあるのでとても大事です。

今月の地場産物は「ちりめんいりこ」 と「なし」 です。

ちりめんいりこは「酢のもの」に、なしは広島県の郷土食の日に登場します。



### 朝食につくってみよう

給食の献立から  
《きゅうりのかわり漬け》



〈材料 4人分〉  
きゅうり 2本  
塩 小さじ1/2  
にんじん 1/5本  
かつお節 4g  
しょうゆ 小さじ2  
しょうが 1かけ  
すりごま 小さじ1

〈作り方〉

- ① きゅうりは厚めの輪切りにし、下塩をしておく。
- ② にんじんはせん切りにし、ゆでておく。
- ③ しょうがはすって、しぼり汁をとる。
- ④ 調味料としょうがしぼり汁、材料を合わせてあえる。