



今月の給食より ～まだ暑いけど 秋がやってきました～

夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日元気に過ごすには、早寝・早起きをして、3食をしっかり食べて、生活リズムを整えることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

生活リズムを整える 早寝・早起き・朝ごはん

みなさんの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。早寝、早起き、朝ごはんの習慣をしっかり身につけましょう。

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。

早起き・早寝・朝ごはんをするためのポイント



スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る2時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前の日のうちにしておく、朝の時間に余裕が持てます。

朝ごはんをぬくとどうなるの？

朝ごはんをぬくと、エネルギー不足になるだけでなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。また、物事に集中できなくなったり、イライラするなど、心身の不調の原因になります。



給食レシピ



7月の献立から1品紹介！
～ベイクドチーズケーキ～

【材料】(5個分)

- | | |
|----------------|--------------|
| クリームチーズ…130g | 小麦粉…大さじ1と1/2 |
| 砂糖…大さじ4 | たまご…Sサイズ1個 |
| 無調整豆乳…大さじ4 | バニラエッセンス…少々 |
| 生クリーム…大さじ1と1/2 | レモン果汁…小さじ1 |
| | ケーキ用カップ…5個 |

【作り方】

- ①クリームチーズは室温に置き、少し柔らかくする。
- ②オーブンは予熱170℃にセットしておく。
- ③小麦粉はあらかじめふるっておく。
- ④①に砂糖を混ぜ合わせ、豆乳・生クリームを加える。
- ⑤③の小麦粉とたまごを加え混ぜ合わせる。
- ⑥⑤の中にレモン果汁を入れ混ぜて、カップに流し入れる。
- ⑦オーブン170℃で15～20分程度焼いて、できあがり！

豆乳の代わりに牛乳を使ってもOK！おやつの一品に♪