



ランチタイム 8~9月

岩舟中学校



生活のリズムをとりもどそう

長い夏休みも終わり、2学期がはじまりました。「早寝・早起き・朝ごはん」で、1日も早く今までの生活のリズムをとりもどしましょう。

休み中の食生活をチェックしましょう！

- 朝食をぬくことが多かった。 はい/いいえ
- 野菜をあまり食べなかった。 はい/いいえ
- 食欲がなくて、きれいなものを残すことが多かった。 はい/いいえ
- 清涼飲料水などをたくさん飲んでしまった。 はい/いいえ
- だらだらとお菓子を食することが多かった。 はい/いいえ
- 夜食を食べる習慣がついてしまった。 はい/いいえ

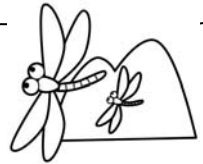
今月の目標 「和やかな会食」

食事と栄養について考え、楽しく和やかな会食を心がけ、「心の栄養」も一緒にとりましょう。

「はい」が多かった人は要注意。

きちんとした食生活をするように努力しましょう。

- 早寝、早起き
 - バランスのよい3度の食事
 - 運動(積極的に体を動かす)
- ことが健康を保つポイントです！



毎日の給食に関心をもとう



食欲の秋、食べすぎないように。

毎日の給食に関心をもって食べると身体にいいことが起こります。

その1 「給食が楽しい。」
味わって食べるようになるからです。

その2 「脳の活性化になる。」
よくかんで食べるからです。

その3 「偏食がなくなる。」
いろいろな料理を味わえるからです。

その4 「生活習慣病の予防になる。」
健康な食べ方を考えるようになるからです。


その5 「落ち着いた食事になる。」
集中力が出てくるからです。



手を洗おう！


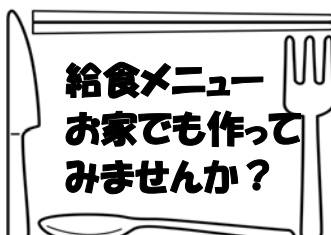
夏が終わりますが、食中毒の原因となるウイルスや菌の中には、冬期に増殖しやすいものがあります。

調理現場でも、引き続き安全衛生には気を引き締めて取り組んでまいりたいと思います。ご家庭でも手洗いなどについて引き続きご指導をよろしくお願いいたします。



空が高く、青く澄んでいます。

朝晩と、とても涼しくなりました。キンモクセイの香りが漂い、時おり“もず”のさえずりも聞こえます。秋本番ですね。一日の温度差が大きいこの時期は、体調をくずしやすいので、じゅう分に睡眠をとるなどして、疲れを残さないようにしましょう。

- 材料(4人分)
- | | | | |
|--------------|------|------------|-----|
| ひじき(乾燥) | 8g | チーズ(角切) | 32g |
| きゅうり(小口切) | 1本 | ボンレスハム(角切) | 40g |
| にんじん(千切) | 1/4本 | 酢・サラダ油 | 各8g |
| コーン缶(水気を切って) | 40g | しょうゆ | 6g |
| | | さとう | 2g |
| | | 塩・少々 | 適量 |

9月15日(火)
ひじきのマリネ

- 〔作り方〕 ①ひじきはもどして軽く煮てさます。
②ドレッシングを作っておく。
材料をドレッシングであえ、冷蔵庫でよく冷やす。

