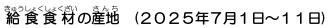


をが なつやす あいだ せいかつ くす きそくただ せいかつ い で 長い夏休みの間は、生活リズムが崩れやすくなります。規則正しい生活を維持するためには、なん はやねはや お あさ さ じかん た にっちゅう てきど からだ といっても『早寝早起き朝ごはん』!朝ごはんを決まった時間にしっかり食べて、日 中は適度に 体 を うこ よ ふ はや ね せいかつ やす ちゅう まも 動かし、夜更かしせずに早めにしっかり寝る。よい生活リズムを休み 中 も守っていきましょう。

2学期の給食は9月3日(水)開始予定です。

ランチョンマット・マスク・ハンカチ、**当番で白衣を持ち帰った人は** 

<u>白衣を忘れずに!元気な皆さんと2学期にあえるのを楽しみにしています♪</u>



品目	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)
玉ねぎ	群馬·町田·佐賀	さつまいも・人参	千葉	冷凍みかん	愛媛	チンゲンサイ	千葉	えのき・しめじ	長野	にんにく・小松菜	東京
ねぎ	茨城·千葉	トマト・ピーマン	町田	大葉	愛知	メロン・パセリ	千葉	金時豆•大豆	北海道	にら	栃木
なす	町田	かぼちゃ	町田	とうもろこし	東京	さやいんげん	町田	青大豆	山形	ズッキーニ	町田
大根	青森	きゅうり	町田	グリンピース(冷)	北海道	しょうが	高知	豚肉	神奈川·群馬	さば	ノルウェー
白菜・セロリ	長野	じゃがいも	町田·神奈川	ホールコーン(冷)	北海道	バレンシアオレンジ	和歌山	たまご	栃木	米 : 佐賀・岩	当手・宮城
もやし・豆もやし	栃木	キャベツ	千葉·町田	キャベツ	群馬·町田	ししゃも	アイスラント・・ノルウェー・カナダ	鶏肉	岩手	そうめん	北海道

#### Mother I Male

### チリコンカン

6月の献立より。チリコンカンは、メキシコと国境を接するアメリカ南部、テキサ ス州発祥の郷土料理です。給食ではエビピラフにかけて、一緒に食べます。



#### 《材料·分量》(10人分)

金時豆(乾)…150g

油…大さじ1弱(10g)、にんにく…少々

玉ねぎ…中1個(200g)

豚ひき肉…100g、ダイストマト缶…80g

ケチャップ…大さじ4(60g)

ウスターソース…大さじ1/2(10g)

塩…小さじ1/3(2g)、こしょう…少々

金時豆のゆで汁…150g

ベイリーフパウダー・チリパウダー・パプリカ パウダー・オレガノパウダー…それぞれ少々

#### 《作り方》

- ①金時豆はたっぷりの水で一晩つけておき、そのまま火にかける。沸騰したらゆで汁はすべて捨てて、豆をざるにあける。再度たっぷりの水に豆を入れ、火にかけてやわらかくなるまでゆでる。ゆで汁は使用するのでとっておく。
- ※給食室では一晩水につけないで、当日の朝ゆでています。
- ②にんにく・玉ねぎはみじん切りにする。
- ③油でにんにく・玉ねぎをよく炒め、ひき肉を入れてよくほぐしながら炒める。ダイストマト缶~金時豆のゆで汁までを入れて煮込む。ゆでた豆とスパイス4種を入れて煮込んだら完成!
- ※豆は水煮缶等を使用しても OK。その場合、ゆで汁のところは水で 代用してください。でも、乾燥の豆をゆでるほうが断然おいしいです!

#### . No. 1 (1)

# **夏休み中の食生活 意識したい 4つのポイント**

まもなく、待ちに待った資味みが始まります。 充実した資味みを過ごし、新学期を 完 気に迎えられるように、後生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。

## 1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、 草寝・草起きを心が け、朝ごはんを毎百欠 かさず食べましょう。



◆
朝ごはんを食べると、
「一般」には、
「一般」になります。
「一般」には、
「一般



◆栄養のバランスも意 識してみましょう。





# 2 こまめに水分補給をする

◆コップ 1 杯程度を、のどが 渇いたと感じる前に、こま

めに飲み ましょ**う**。 ◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいため、特に意識して飲みましょう。



◆水労補豁には水や菱茶など、替くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。 □ □





# おやつのとり方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を 決めて、お<u>い</u>に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事のでつと常え、 常足しがちな栄養素を補う のもおすすめです。



## **4** 「カルシウム」を意識してとる

◆ 給食がない日はず 乳を飲まなくなる人が多いので、カルシウムが木足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。









# 夏休み明け、生活リズムを取り戻そう



業しい复様みをすごしたら…复様み後半は2学期にむけて生活リズムを少しずつ整えていきましょう。 簑い株みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に冷調を懲じる人が 夢くなります。運旨の猛暑に复の渡れも出てくる時期です。学校生活を完気に送るために、草養・草起きの規 削症しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

# 生活リズムを整えるために

夜は早めに寝る



朝起きたときに 日光を浴びる



朝ごはんをよく かんで食べる



朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。