

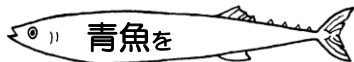
* 給食だより * 8・9月



残暑もまだ厳しいようですが、ふとしたところに秋の気配が感じられます。秋は校内でいろいろな行事が予定されています。勉強・部活・行事などに充実して取り組むためにも、体調をととのえておくことが大切です。生活リズムをととのえて元気に学校生活を送りましょう！

体内時計を正常に動かしましょう

人間は、光も音も温度もわからない場所で生活をする、25時間周期で寝起きをするといわれています。しかし1日は24時間です。この時間のずれを調整しているのが、わたしたちの体の中にある「体内時計」です。体内時計を正常に働かせるためには、①朝の決まった時間に太陽の光を浴びる②昼間はなるべく外に出る機会を増やす③1日3回の食事を規則正しくとるなどが有効といわれています。



青魚を 食べましょう！

青魚とはさば、さんま、いわしなどの魚のことです。一般的に今が一番脂がのって、おいしい時季です。また、脂にはI PAやDH Aといったコレステロール低下作用や脳の働きに重要な成分などが含まれています。

～本校の給食摂取基準について～

8月の給食から、給食申請者の身長・体重・性別・年齢から算出した給食1食当たりの給食摂取基準（エネルギー、たんぱく質、脂質）に基づき献立を作成しています。

8、9月の平均値
エネルギー：810kcal
たんぱく質：31g
脂 質：24g
塩 分：2.9g

本校の給食摂取基準
エネルギー：810kcal
たんぱく質：30g
脂 質：22g
塩 分：2.9g以下

つくってみましょう！～ブロッコリーのツナサラダ～

・材料（4人分）

ブロッコリー 1個
ツナ缶詰 1個
マヨネーズ 大さじ2
塩こしょう 少々

・作り方

①ブロッコリーを洗って、食べやすい大きさに切る
②ブロッコリーをゆでる
③ツナ缶詰の油を切る
④材料をボウルに入れて混ぜる

お好みで薄く切った玉葱やハムを入れてもおいしいです

