

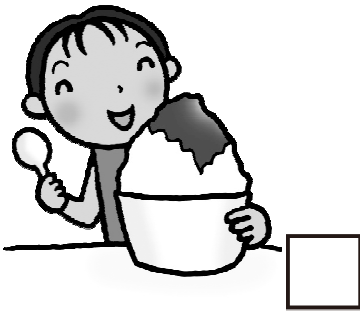


みなさん、元気に2学期を迎えられましたか。夏休みで生活習慣が乱れて、夏ばてしてしまっている人はいませんか？夏ばて防止には、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事が基本です。これから運動会や体育大会の練習も始まります。好き嫌いなく食べて、夜はしっかり休み、暑い夏を元気に過ごしましょうね。

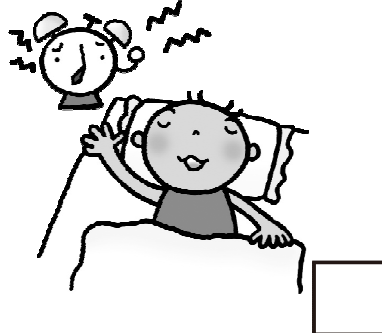
## 夏ばて予防のための食生活チェック

当てはまると思うものに○、違うものには×をつけましょう

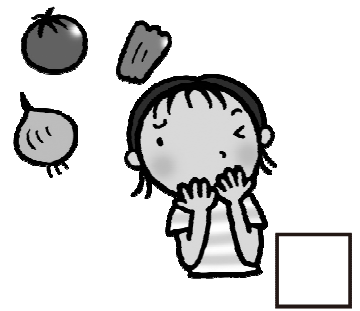
1 冷たいものばかり好んで食べている。



2 朝ねぼうして朝ごはんを食べない日がある。



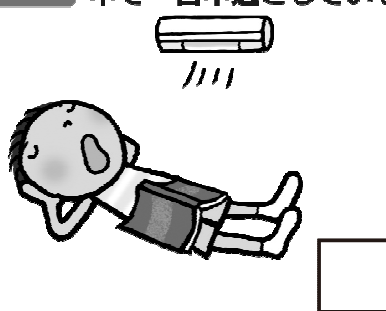
3 好ききらいが多く、とくに野菜はあまり食べない。



4 休み中は牛乳を飲むものお休みしている。



5 クーラーの効いた部屋の中で一日中過ごしている。



6 夜ふかしすることが多い。



○が4~6個

このままでは夏ばてになる危険があります。早寝・早起きを心がけ、食事をしっかりとってよい？ or 正しい？ 生活リズムをつくりましょう。

○が1~3個

夏ばてになる可能性がややあります。食事やおやつの内容や食べる時間をよく考え、規則正しい生活を送り返しましょう。

○が0の人

とてもいいです。この調子で規則正しい生活リズムを守り、食事にも気をつけて夏を元気に乗り切りましょう。

はやね はやお  
早寝・早起き



あさ  
朝ごはん

No.4

**問題** 朝型の人(あさがた)は夜型の人(よるがた)より勉強(べんきょう)やスポーツ(しゆりくう)に集中(しゆんしゆ)できる。○か×か?

こたえ:○

睡眠(すいみん)と学力(がくりき)、体力(たいりき)、運動能力(うんどうのりき)には深い関係(ふかかんけい)があります。

睡眠(すいみん)によって、記憶(きおく)の整理(せいり)、定着(ていちゃく)、体(てい)の組織(そしき)の再生(さいせい)等(とう)が行(おこな)われています。

なので、睡眠時間(すいみんじかん)を削(く)って勉強(べんきょう)や運動(うんどう)をすることは逆効果(さかこうか)です。

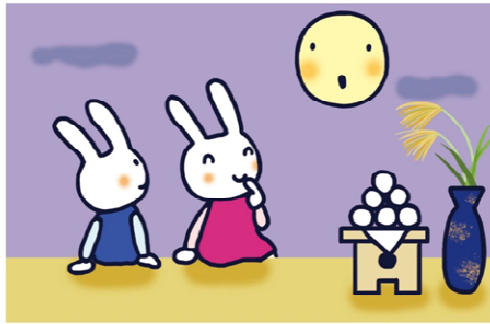
早起(はやお)きして朝ごはん(あさごはん)を毎日(まいにち)食べて生活(せいかつ)のリズム(リズム)をつけましょう!

なにかわかるかな?  
こたえは9月(がつ)15日(にち)と29日(にち)の給食(きゅうじよく)に出(い)てきます。探(さが)してみてくださいね。

このたべものさみに?

ヒント

- ① いろは、うすちいろです
- ② むっくらとしています
- ③ こむぎから、つくられます
- ④ やいて、つくります
- ⑤ しゅしよくになります



きゅうじよくしょうかい  
☆給食紹介コーナー

ナスとトマトのスパゲッティ

【材料 (約4人分)】

スパゲッティ	320g
豚肩ロース	80g
ベーコン	100g
炒め油	少々
玉ねぎ	小さめ1個
ナス	大きめ1本
セロリ	10cm
ニンニク	ひとかけ
料理酒	小さじ1
トマトケチャップ	大さじ2
トマト缶	150ml~
砂糖	小さじ1/2
(砂糖は玉ねぎが多めの場合は入れなくてもOK)	
食塩	小さじ1/2
こしょう	少々

6月23日に登場したメニューです。

水を入れないことで、うまみの詰まったスパゲッティソースになります。ナスが苦手な場合は、細かく切って②のセロリと一緒に入れ、しっかり火を通すと食べやすいかも!?

【作り方】

- ① 鍋または深めのフライパンを火にかけ、少量の油とみじん切りにしたにんにくを入れ、豚肉、ベーコンを炒める。
- ② 細かく切ったセロリを入れる。
- ③ スライスした玉ねぎとすべての調味料を入れて、しんなりするまで炒める。
- ④ 厚めのいちよう切りにしたナスを入れ、蓋をして時々混ぜながら弱火~中火で水気が出るまで煮る。
- ⑤ 水気が出たら、混ぜながらトロリとするまで煮詰める。焦がさないように注意!
- ⑥ スパゲッティをゆでる
- ⑦ ゆであがったスパゲッティに⑤をかけ、混ぜて召し上がれ♪