

# 9月 食育たより

渋谷区立青山キャンパス  
広尾中学校

## 「生活リズム」乱れていませんか？



休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがありますか？ 休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。

### 朝の過ごし方を見直してみよう

#### 1 早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



#### 2 朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭(脳)を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわからない人もいますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。



#### 3 トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



### ★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

#### 主食

(ごはん・パンなど)



#### 主菜

(卵・肉・魚・大豆製品など)



#### 副菜

(野菜・きのこ・海藻・  
いも類など)



#### 果物



#### 牛乳・乳製品



何かと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものがおすすです。  
野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。



地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まったり、お店で商品が買えなくなったりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておくとう安心です。最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。

栃木県宇都宮市

山梨県甲府市



9月17日（木）

～宇都宮市・甲府市～

餃子風あんかけ丼

野沢菜炒め

ぶどうゼリー

牛乳



## 防災協定都市コラボ給食

～防災協定都市の食文化を給食で知ろう～

今月の防災協定都市コラボは、栃木県宇都宮市と山梨県甲府市です。

### 【餃子風あんかけ丼】

宇都宮市は「餃子のまち」と呼ばれるほど、餃子人気が高い都市です。餃子風あんかけ丼は、餃子の具にとろみをつけてご飯にかけたものです。餃子を焼く時に使う「ごま油」や、食べるときに付ける「酢」も入れて作っているため、口に入ると餃子らしさがしっかり感じられます。

### 【野沢菜炒め】

野沢菜漬けは主に長野県で生産されていますが、長野県に近い甲府市でもよく食べられています。野菜と一緒に炒めると、野沢菜漬けの塩辛い味が野菜になじみ、より美味しく食べられます。シャキシャキとした歯ごたえも魅力です。

### 【ぶどうゼリー】

甲府市は、その地形や気候が栽培に適しているため、ぶどうの収穫量が日本一です。それにちなみ、ぶどうジュースを使ってゼリーを作ります。

## 大使館コラボ給食

～世界の食文化を給食で巡ってみよう～

今月の大使館コラボは、ハワイホノルル市です。ハワイ州観光局日本支局に協力してもらいました。

### 【マラサダ】

マラサダは、生地を油で揚げた砂糖をまぶして作ります。ポルトガルからハワイに伝わった食べ物で、ハワイではとても人気があります。

### 【マヒマヒのガーリックソース】

マヒマヒは、ハワイでよく食べられる白身魚で、日本では「シイラ」と呼ばれています。味にくせがなく、ガーリックソースにもよく合うので、魚が苦手でも食べやすいです。

### 【コブサラダ】

コブサラダは、いくつもの野菜や肉を小さく切って彩りよく盛り付けたサラダです。

### 【ポーチュギーズビーンスープ】

「ポーチュギーズ」とは「ポルトガルの」という意味で、ポルトガル料理がもとになっています。豆や野菜、ソーセージが入ったスープです。

9月29日（火）

～ハワイ州ホノルル市～

マラサダ

マヒマヒのガーリックソース

コブサラダ

ポーチュギーズビーンズ

牛乳



Hawaii

