

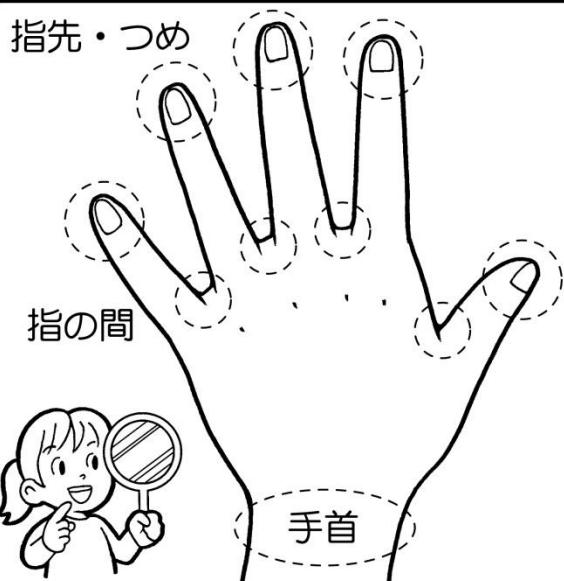


令和5年9月1日  
多摩川の学び舎  
校長 山口 実史  
栄養士 石橋都朋子

あっという間に夏休みも終わり、いよいよ2学期の始まりです。夏休みの間は、元気に過ごせましたか？これからは、夏の疲れが出やすい時期になります。もう一度給食時の約束について確認し、健康で快適な学校生活を送りましょう。

### ココをチェック！

### 洗い残しが多いところ



### 給食時間の衛生チェック

#### ★手をきれいに洗いましたか？

左の図を参考に洗い残しがないように  
洗いましょう

#### ★手を洗ったあと、顔や髪の毛などに触って いませんか？

#### ★配食時おしゃべりしていませんか？

### 早起き・早寝が大切なわけ！！

#### ○朝の光を浴びて、体内時計をリセットする

私たちの身体にある生体時計は、1日約25時間で動いています。そのため、体内時計を毎朝調整する必要があります。脳の中の「視交叉上核(しこうさじょうかく)」というところで、朝の光を認識することによって体内時計の調節が行われています。体内時計の働きで睡眠、体温、ホルモンの分泌などのリズムも刻まれています。毎朝太陽の光を浴びることで脳の体内時計はリセットされているのです。

起床時に、部屋のカーテンを開けるなどして太陽光を浴びるようにすることで、体内時計のリズムを整えることができます。

#### ○成長に必要なホルモンは、夜寝ているときに多く分泌される

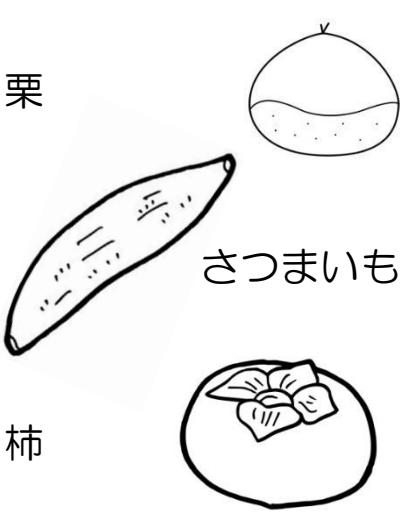
成長ホルモンは、眠り始めてから3時間くらいの間に訪れる深い眠りのときに、多く分泌されます。言い換えれば、この時間に眠りが浅いと成長ホルモンが十分に分泌されないことになります。

遅くまでテレビを見たり、ゲームをしていると、睡眠時間も減り眠りも浅くなってしまいます。眠りの深い睡眠をとれているかどうかは、成長のために大きなポイントになるので、睡眠の「時間」だけでなく眠りの「質」にも注目しましょう。

## 今月の給食目標 : 旬の食べ物を味わおう

食材の旬というのは、最も多く収穫でき、おいしい時期です。市場にたくさん出回ることで価格的にも手ごろになります。そしておいしいだけでなく、旬の時期には栄養価も最も高くなります。

秋は、収穫の秋、実りの秋といわれます。これから、旬の食べ物がたくさん出回るので意識して食べるようしましょう。

春が旬の 野菜・くだもの	夏が旬の 野菜・くだもの	秋が旬の 野菜・くだもの	冬が旬の 野菜・くだもの
 <p>キャベツ たけのこ いちご</p>	 <p>トマト なす すいか</p>	 <p>栗 さつまいも 柿</p>	 <p>白菜 みかん 大根</p>

### 作ってみよう！ゼリー入りフルーツポンチ ~9月1日(金)給食より~

#### 材料(4人分)

水	96g	A
粉寒天	0.8g	
さとう	19g	
粉ゼラチン	0.8g	
ぶどうジュース	96g	B
水	240g	
さとう	40g	
白ワイン	1g	
みかん(缶)	120g	
パイン(缶)	120g	
黄桃(缶)	120g	

#### 作り方

- Aの水を沸騰させ寒天を煮溶かし、砂糖を加える。  
砂糖が溶けたら、2分ほど沸騰させる。
- 1にふやかしておいたゼラチンを加え溶かし、ジュースを加える。
- 2を冷やし固める。
- Bを加熱し、沸騰させアルコール分を飛ばし、冷却する。  
→シロップになります。
- 3が固まったら、好みの大きさに切る。
- 4・5・くだものを合わせて器に盛り付ける。



★給食ではゼリーはぶどうジュースを使用し、くだものは

缶詰を使用します。また、シロップも手作りしますが、

ご家庭では好みのゼリーやくだものにしたり、シロップも

ジュースや炭酸飲料に変えたりして、いろいろなバリエー

ションでお楽しみください。

