

# 給食だより

文京区立文林中学校

平成 28 年 9 月 8 日

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。楽しい夏休みを過ごせましたか？

これから暑さもだんだん和らいでいき、「実りの秋」といわれるように、おいしい食材がたくさん出回る「秋」がやってきます。季節によって旬を迎える食材は様々ですが、秋はイモ類や果物、キノコなど旬を迎える食材が特に多い季節です。おいしいものが多く「食欲の秋」とはいえ、食べ過ぎは禁物です。肥満や生活習慣病を予防するためにも、規則正しい生活習慣を身に付けましょう！

## 私たちの体の生体リズム!

### ☆生体リズムとは？

生体リズムとは、「夜になると眠り、朝になると目覚める」という私たちの体に備えられているリズムのことです。

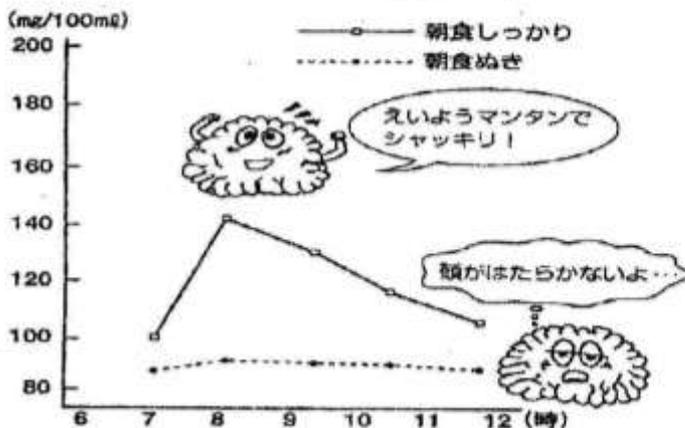
生体リズムは約 25 時間周期ですが、1 日は 24 時間のためずれが生じます。しかし、このずれは、朝の日の光を浴びて、朝ごはんを食べることで体内で調整されます。朝寝坊や朝食欠食で、ずれが戻らないと時差ボケのような状態が続いて、だるさや疲れが残ってしまいます。このような状態を防ぐためにも、「早寝早起き朝ごはん」を心がけて、2 学期も元気に登校しましょう！



### ☆脳と体にエンジンをかける朝食

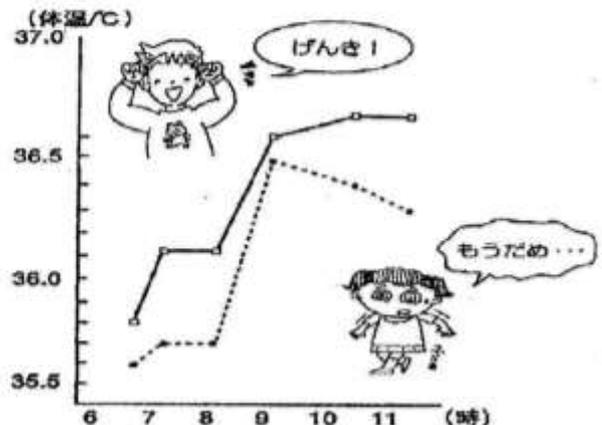
眠っているときも、体は呼吸や心臓を動かすことでエネルギーを使っています。朝食は、体に朝が来たことを知らせ、眠っている脳を目覚めさせる役割があり、生体リズムを維持するのにとても重要な役割を果たしています。

朝食ぬきと血液中の糖分



脳は糖分をエネルギーに使います。脳の目覚めに朝ごはんは大切です。

脳と体をウォームアップする



朝ごはんはからだにエネルギーを送りこみます。

「ジュニアスポーツ選手の栄養管理法」  
(鈴木正成監修) より一部修正

# 9月の行事食



## 【十五夜】

9月15日は十五夜です。

秋の実り(お米)の収穫を感謝する初穂祭の意味合いもあり、お月様にお団子やススキをお供えします。給食では、旬のサツマイモを使ったごま団子を予定しています♪

## 【お彼岸】

秋分の日を前後3日間を合わせた7日間がお彼岸で、日本独自の習慣です。お彼岸には、お餅にあんこをまぶした和菓子を食べますが、春のお彼岸は、ぼたんの花の季節なので「ぼたもち」、秋は、萩の花の季節なので「おはぎ」と呼びます。給食では、あんこときな粉の2種類のおはぎを予定しています♪



## 文林中の人気メニュー！

甘めのタレが食欲をそそる、生徒だけでなく先生方にも人気のメニューの紹介です！ 素揚げしたじゃがいもを加えたり、アーモンドの代わりに青のりや黒コショウを加えてもおいしいですよ♪

# イカと大豆のかりんとうがらめ

## 【材料：2人分】

イカ	…	100g	
(身の厚いもの、冷凍でも可)			
しょうが汁	…	3g (小1かけ分)	
しょうゆ	…	小1/2	
酒	…	小1/2弱	
片栗粉	…	大1	
小麦粉	…	小1	
大豆	…	30g	
片栗粉	…	小1	
揚げ油	…	適量	
砂糖	…	大1と1/3	* }
みりん	…	小1/2	
酒	…	小1/2	
しょうゆ	…	小2	
アーモンド	…	10g	

## 【作り方】

- ① イカは表面に切り込みを入れ短冊切りにし、大豆は水で戻しておく、アーモンドは細かく刻む
- ② イカにしょうが汁、しょうゆ、酒で下味をつける
- ③ 片栗粉と小麦粉を合わせて②にまぶして油で揚げる
- ④ 大豆に片栗粉をまぶして油で揚げる
- ⑤ \*の調味料を合わせて熱してたれを作り、イカと大豆をからめ、最後に刻んだアーモンドを加えからめる

