



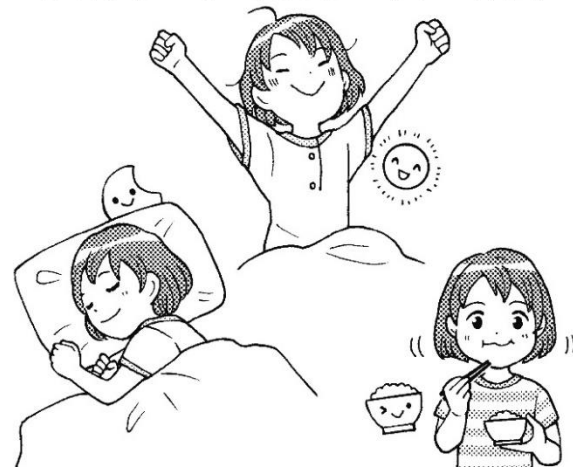
# 給食だより

2021年 9月  
藤沢市立六会小学校

2学期が始まりましたね。まだしばらく暑い日があったり、コロナ対策に気を使ったりと落ち着かない毎日ですが、まずはしっかり食べて、体力をつけておきましょう。

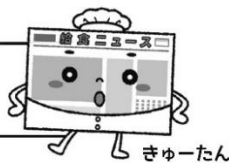
給食時間も引き続き、食べる前の石けんでの手洗い・うがい、前を向いて静かに食べるなどといったことが必要です。ご協力をお願いします。

## 夏休み明けの生活リズムをととのえよう



夏休みに夜ふかしや朝寝坊が続いてしまった時は、まず早起きをして朝の光を浴び、朝ごはんを食べるようにします。朝ごはんを食べると脳や体が目覚め、午前中から元気に活動できます。夜は早寝をして十分に睡眠をとるようにします。夜ふかしをすると早起きができず、朝ごはんが食べられなくなってしまいます。早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけて、生活リズムをととのえましょう。

## うそ？ 本当？ 生活リズムのうわさ



### 朝型の人の方が勉強やスポーツの成績がよい？

早寝早起きをしている朝型の人と、遅寝遅起きをしている夜型の人との勉強やスポーツの成績を比較すると、いずれの成績も、朝型の人の方がよい傾向にあるという研究報告があります。

**本当**

### 寝る前にスマートフォンを見ると眠れなくなる？

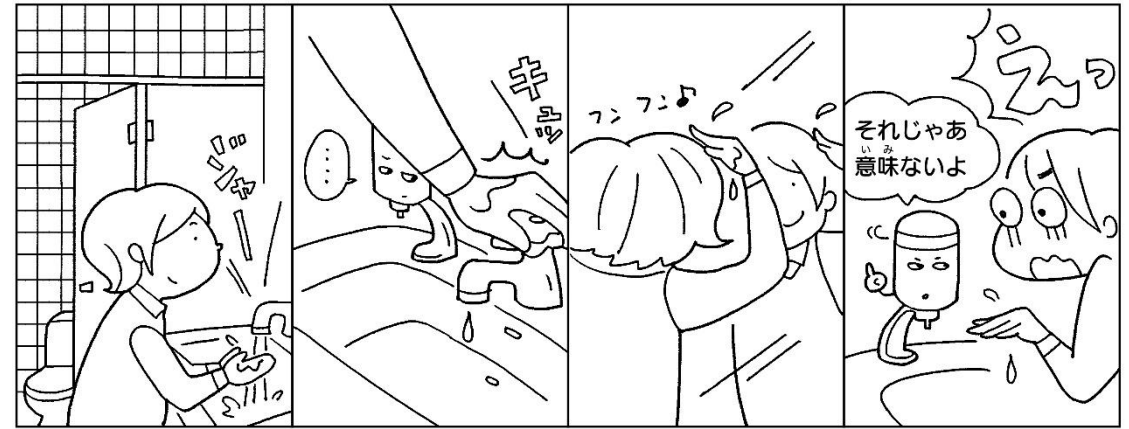
スマートフォンからはブルーライトという青くて強い光が出ています。夜にこの光を浴びると、睡眠を促すメラトニンというホルモンが出にくくなり、眠りに入りづらくなってしまいます。

**本当**

### 朝ごはんを食べないとやせられる？

朝ごはんを抜くと、体温が上がりきれずにエネルギー消費量が減ってやせにくくなります。また、集中力がなくなるなどの不調の原因にもなるので、朝ごはんは毎日食べる習慣をつけましょう。

**うそ**



## 手をふくのは タオルかハンカチで

皮膚や髪の毛には細菌などがついていて、その中には食中毒の原因菌がいる場合もあります。手洗いの後に髪の毛や服を触ったら、手洗いの効果がありません。手洗いの後は清潔なタオルなどでふきます。

似ているけれど全然違う

## 消費期限 と 賞味期限

### 消費期限

品質の劣化が早い食品に表示される「安全に食べられる期限」。期限をすぎた場合は、食べない方がよいでしょう。



### 賞味期限

品質の劣化が比較的遅い食品に表示される「おいしく食べられる期限」。期限をすぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。



※消費期限や賞味期限は未開封の状態 で定められた方法により保存した場合の期限です。一度開封したら早めに食べましょう。

## <献立紹介> ミートソース

### 材料(4人分)

サラダ油	小さじ1	さとう	小さじ2
豚ひき肉	150g	塩	小さじ1
たまねぎ	大1個	カレー粉	少々
にんじん	中1本	ウスターソース	大さじ1
きゃべつ	1/6個	ケチャップ	130g
トマトピューレ	80g	パセリ	少々
おから粉	大さじ1/2		

### 作り方

- ①にんじん・たまねぎ・きゃべつは、粗みじん切りにする。
- ②油でたまねぎをよく炒め、ひき肉・にんじん・キャベツも加える。
- ③おから・調味料を入れてよく煮込む。
- ④みじん切りにしたパセリを加える。

↑おからのかわりに小麦粉でもOKです。