

# 9月食育たより



令和5年9月1日  
中野区立中野第一小学校

まだまだ暑い日が続いています。9月は夏の疲れが出て、体調を崩しやすい時期でもあります。早寝・

早起き・朝ごはんで生活リズムをととのえて、元気に過ごしましょう。

## せいかつ 生活リズムをととのえよう

夜遅くまで起きていると睡眠不足になり、翌日の朝眠くてなかなか起きられません。

朝起きるのが遅くなると、時間に余裕がなくなったり、食欲がわかなくなったりして、朝ごはんを食べられ

ないかもしれません。そうすると、頭がぼんやりし体もだるく、授業に集中できません。体には

体内時計という機能があり、24時間よりも少し長い時間を刻んでいます。体内時計を24時間に調整する

には朝に太陽の光を浴びて、朝ごはんをはじめ3食を食べ、昼間は外で活動をし、夜は早く寝ることが大切  
です。

## せいかつ 生活リズムをととのえるには…

### あさ ひかり あ 朝の光を浴びる



早起きして朝の光を浴びると、体内時計がリセ

ットされて、24時間の周期に調整されます。す

ると「朝は目が覚めて夜は眠る」というリズムが  
ととのいます。

### あさ た 朝ごはんを食べる



起きたときは、エネルギーが不足した状態で

す。朝ごはんを食べると、エネルギーが補給され

体温が上がり、血流もよくなります。胃腸も働

いて元気に1日を始められます。

# きゅうしょくししょくかい かいさい 給食試食会を開催しました！



1年生から4年生の保護者の方を対象に、給食試食会を実施しました。ここ数年は新型コロナの影響

により実施できなかったため、久しぶりの開催です。給食の試食だけでなく、子供たちが配膳する姿も

見学していただきました。普段見ることができない様子をうかがうことができた、好評でした。

試食準備では、給食の配膳を保護者の方に御協力いただきました。小学校時代を懐かしむ様子も見ら

れました。実際に食べていただき、スープや味噌汁などが薄味との御意見をいただきますが、子供たちにと

ってはこのくらいの加減がちょうどよい、だしなどのうまみが効いていて薄味でもおいしくいただけ、と

納得していただきました。

短い時間でしたが、少しでも給食について知っていただくきっかけになれば幸いです。これからも

調理員と協力し、安全でおいしい給食を提供してまいります。給食試食会に御参加いただきありが

とうございました。

★7月3日の試食会にて提供した、ブルーベリーケーキのレシピを掲載します！



## 《ブルーベリーケーキ》

### ●材料(マドレーヌアルミカップ4~5個分)

- 薄力粉 . . . . . 100g
- ベーキングパウダー . . . . . 4g
- 卵 . . . . . 50g(1個)
- 上白糖 . . . . . 50g
- 牛乳 . . . . . 50g
- バター . . . . . 12g
- ブルーベリー . . . . . 50g
- 干しぶどう . . . . . 25g

### ●作り方

- ① 干しぶどうを湯通しして戻す。
- ② 薄力粉、ベーキングパウダーを合わせてふるっておく。バターは湯せんで溶かしておく。(溶かしすぎず、マヨネーズのような状態に)
- ③ バターと砂糖を混ぜ合わせる。砂糖は数回に分けて入れ、すり合わせるように混ぜる。
- ④ 溶いた卵を加えて混ぜる。
- ⑤ ①でふるった粉を数回に分けて混ぜる。混ぜりづらくなったら牛乳を少しずつ足してのばしていく。
- ⑥ ブルーベリーと干しぶどうを混ぜ合わせる。
- ⑦ 型に流して、数回落として空気を抜く。
- ⑧ 180℃のオーブンで15~18分焼く。
- ⑨ 焼き上がったら、粗熱をとる。