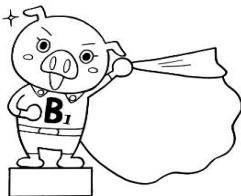


# 給食だより9月号

令和7年9月1日  
大田区立東糀谷小学校  
校長 小泉 満知子  
栄養士 三枝 伸世

楽しかった夏休みも終わり新学期がはじまります。夏休みの間に、つい夜ふかしや朝寝坊をしてしまい、生活リズムが乱れていませんか。早寝・早起きを心がけて、朝ごはんをしっかりと食べるようにして、元気に新学期をスタートさせましょう。

## 夏の疲れを吹き飛ばそう！



うだるような記録的猛暑が続いた夏休みでした。暦の上では秋とはいえ、残暑が続いています。夏の疲れも出やすい時期でもありますので、食事と睡眠をしっかり取るよう心がけましょう。

## 疲労回復には、ビタミンB<sub>1</sub>

ビタミンB<sub>1</sub>は、ご飯などの糖質をエネルギーにかえるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。にんにく、ねぎなどに含まれる香気成分の「アリシン」と一緒にとるのが効果的です。

### ビタミンB<sub>1</sub>を多く含む食品



### アリシンを含む食品



## 睡眠時間は足りていますか？

厚生労働省の指針によると、小学生の理想的な睡眠時間は、9～12時間とされています。夜の9時には寝るのが理想ですが、あなたは何時に寝ていますか？高学年になればなるほど遅いのではないのでしょうか？

ドジャースの大谷翔平さんも、小学生の時には夜9時には寝ていたそうです。そして現在も、良いパフォーマンスを見せるために睡眠は大切にされています。今のうちからしっかりと良い睡眠の習慣を作りましょう。



## 睡眠の質を高めるために 食事で気を付けるポイント



※起床後2時間以内に朝食を食べる

朝ごはんは、1日の活動エネルギー源となり、体内リズムを調え、集中力や記憶力を向上させるなど様々なよいことがあります。特に、人間の体内時計の周期は約25時間で、そのまま何もしないとリズムが乱れてしまいます。体内時計をリセットできるのは、目覚めてすぐに朝日をあびることと、朝ごはんを食べることです。

※夕食は寝る3時間前までに済ませる

夕食を食べてから、すぐに寝てしまうと、寝ている間にも食べ物の消化を行うため、眠りが浅くなって、途中で目が覚める原因にもなります。

※カフェイン摂取は就寝4時間前まで

緑茶・コーヒー・紅茶などカフェインの入った飲み物をとると、脳が覚醒してしまうため、睡眠の質が下がります。夜間にトイレで目が覚める原因にもなります。カフェインの効果が弱くなるまで4時間前後かかってしまうため、夕方以降は、カフェインの含まれる飲み物の摂取は控えましょう。

今月の  
献立の  
中から

### 溶けないアイス

| 材料      | 分量（作りやすい量） |
|---------|------------|
| 粉寒天     | 1.5 g      |
| くず粉     | 45 g       |
| 砂糖      | 90 g       |
| ミカンジュース | 1 本        |
| みかん缶    | 1 缶        |

紙コップは90ml、棒はアイスのスプーン使用。ダイソーで買えます。



- ① 小鍋に粉寒天。くず粉。砂糖を入れ、ジュースを少しずつ加えながら溶かします。
- ② 最初は中火で、木べらやゴムべらで混ぜます。ふつふつしてきたら弱火にして、もう2分位混ぜます。ゆるいゼリーみたいになったら火を止めます。
- ③ 紙コップにみかん缶を入れ②の液を流し入れ、そこに棒をさして冷凍庫で半日程度凍らせます。

四角いタッパーなどに入れ3～4時間凍らせた後、切って棒を指して再び凍らせても作れます。

給食ではボンジュースで作りました。