



# 食育だより

## 9月

中津川市・東白川村  
食と文化の館

夏休みが終わりましたが、まだまだ暑い日が続いていますね。そんな9月は、夏の疲れが出てくるころです。元気よく学校生活を送るために、長い休みで乱れてしまった生活リズムを整えましょう。



## 生活リズムの整え方



### 早寝・早起きをする

夜ふかしや朝寝坊は、日中の体調不良や脳の働きに影響を与えます。早寝・早起きを心がけましょう。

### 朝の光をあびる

朝の光をあびると、私たちに備わっている体内時計を地球の1日24時間周期に合わせることができます。



### 規則正しく食事をする

1日3回の食事をきちんととりましょう。特に、朝食は決まった時間にとることで、1日のリズムが作りやすくなります。

### 日中は活動的に過ごす

日中はだらだらと過ごすのではなく、体を動かして活動的に過ごすと、適度に体が疲れて夜によく眠ることができます。



## 寝ないと太るって本当!?



睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。

スマートフォンやゲームに夢中になって夜遅くまで起きていると、朝寝坊をして朝食が食べられず、生活リズムが乱れます。睡眠時間を確保して、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。

あさ  
朝ごはんにおすすめ!!

イラストのような **ごはん・みそ汁・おかず** のそろった

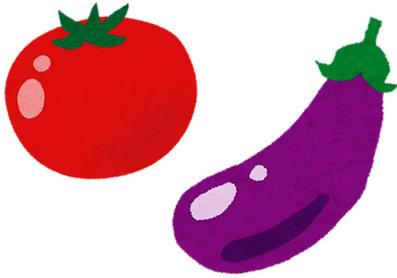
## 「かちめし」

かちめしは、「**価値**のある」、「**勝負に勝つ**」ための理想的な朝ごはんです。



## けんこうづくりコーナー

### トマト・なす

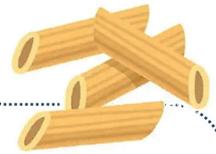


どちらも夏から初秋にかけて旬を迎える野菜です。  
トマトの美味しさは、グルタミン酸とトマト特有の酸味・甘みによるものです。リコピンが多く、強い抗酸化作用があります。

なすの皮にはナスニンが含まれ、血液中のコレステロールを下げる働きがあります。なすはスポンジのような構造をしているので、味がしみ込みやすく、様々な料理に使うことができます。

### 作ってみましょう♪

### ペスキチアーナ



★ペスキチアーナとは?★

パスタやトマトが有名なイタリアの地域の名前を使った、給食オリジナルのメニューです。

＜材料＞ 4人分

トマト 1個  
なす 1個  
玉ねぎ 1/2個  
にんにく 1片  
ベーコン 20g  
ペンネ 40g  
オリーブ油 適量  
ケチャップ 大さじ3  
コンソメ 小さじ1  
しょうゆ 小さじ1  
塩こしょう 少々

＜作り方＞

- ① トマトは角切り、なすはいちょう切り、玉ねぎはスライス、にんにくはみじん切り、ベーコンは1.5cm幅に切る。
- ② ペンネは、固めにゆでておく。
- ③ フライパンにオリーブ油を入れ、にんにくとベーコン、玉ねぎを炒める。
- ④ 玉ねぎがしんなりしたら、トマトとなすを加えて炒める。
- ⑤ なすに火が通ったら、ペンネと調味料を加え、味をととのえる。

★減塩ポイント★

旬のトマトは、火を通すことでうま味アップ！  
少しの調味料でも美味しく食べることができます。

減塩キャラクター「よしおくん」



### こんげつ けんないさんびん 今月の県内産品

こめ 米 ・ こめこ 米粉 ・ こむぎこ 小麦粉 ・ だいず 大豆 ・ きゅうにゅう 牛乳 ・ じゃがいも じゃがいも ・ ほうれんそう ほうれんそう など