



2学期が始まりました。暦の上ではもう秋ですが、まだまだ暑い日が続きます。暑いと食欲がなくなる人もいると思いますが、しっかり3食食べて規則正しい生活をするには体調を整えるのに大切なことです。2学期の始まりとともに、生活リズムを整え、勉強や運動に集中できるようにしましょう。

あなたの体内時計 正しく動いていますか？

人間は、光も音も温度もわからない場所で生活すると、25時間周期で寝起きをされるといわれています。しかし1日は24時間です。この1時間のずれは「体内時計」のはたらきで正常に保つことができます。

体内時計を正常に動かすためには、

- ① 朝の決まった時間に太陽の光を浴びる
- ② 昼間はなるべく外に出る機会を増やす
- ③ 友人や家族と一緒に食事や運動、勉強をする
- ④ 1日3回の食事を規則正しくとる

などが有効といわれています。



あなたの体内時計、大丈夫？

生活リズムチェック！

自分の体内時計が正しく動いているか、チェックをしてみましょう！

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 毎日、朝ごはんを食べている。 | <input type="checkbox"/> 夜は、あまり明るい光を浴びないようにしている。 |
| <input type="checkbox"/> 早起きをして、朝の光を浴びている。 | <input type="checkbox"/> 寝る前までテレビを見ていたり、パソコンや携帯電話・スマートフォンを使用しないようにしている。 |
| <input type="checkbox"/> 毎日、ほぼ決まった時間に起きる。 | <input type="checkbox"/> 寝るときに部屋を暗くして寝ている。 |
| <input type="checkbox"/> 1日3食、決まった時間に食べている。 | |
| <input type="checkbox"/> 日中は、外で身体を動かし、光をたくさん浴びている | |



チェックがたくさんついている人は、体内時計が正しく動いている人です！チェックがあまりつかなかった人は、規則正しい生活を心がけ、体内時計を正しく動かせるよう、努力しましょう。

野菜 “Vegetable” には “able” がある!

野菜は英語で “vegetable” といいます。もともとは「元気づけるもの」という意味からついた名前だそうです。そんな野菜の “able” (“できる”) を探してみましょう。

健康を守ることができる!

野菜にはビタミン類やカルシウム、鉄、カリウムなどの無機質（ミネラル）、そして食物繊維が多く含まれています。主に体の調子を整え、体の抵抗力を強めてくれる食べ物です。



季節を感じるすることができる!

食卓や店頭に並ぶ野菜から、季節の移り変わりがよく感じられます。出盛りの時期を「旬」といいますが、「旬」の野菜には、その季節に体が必要とする栄養素もたくさん含まれています。



色や香りも「できる」成分!

野菜の美しい色や香りは、料理を引き立ててくれますが、近年、こうした色・香り成分にビタミンのような健康効果があることがわかってきました。「ファイト（フィット）ケミカル」として、研究が進められています。



ふるさとを感じるすることができる!

地域の気候風土、暮らしに合わせて改良され、受け継がれてきた野菜があります。「伝統野菜」ともよばれ、地域の歴史や文化を今に伝え、ふるさとの人の心の温かさやふるさとのよさを強く感じられる食べ物です。



◆「電源立地地域対策交付金」で食器消毒保管庫 2 台を整備しました◆

電源立地地域対策交付金は、国のエネルギー施策のひとつとして、発電用施設の設置や運転がスムーズに行えるよう、公共用施設の整備など地域住民の生活を便利にするための事業や、地域の活性化を目的とした事業に対して交付されます。（下松市の対象施設は、末武川水力発電所（末武川ダム）です。）この交付金を活用して、みなさんの食器を消毒し保管するための保管庫 2 台を新しく買い替えました。



おすすめ給食レシピ♪

ミネストローネ

野菜たっぷり★

材料（4人分）

うす切りベーコン	1. 5枚
ひよこまめ（水煮）	40g
マカロニ	20g
じゃがいも	2/3個
たまねぎ	1/4個
キャベツ	1枚
にんじん	1/4本
セロリ	1/5本
カットトマト（水煮）	60g
おろしにんにく	少々
顆粒コンソメ	小さじ1と1/2
砂糖	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
水	3カップ

作り方

- ① マカロニをゆでる。
- ② ベーコンを短冊切りにする。
- ③ じゃがいも、たまねぎ、キャベツ、にんじんをさいの目切りにする。
- ④ セロリを粗いみじん切りにする。
- ⑤ 鍋に水、ひよこまめ、カットトマト、おろしにんにく、顆粒コンソメ、②～④を入れ、沸騰したら弱火にして煮込む。
- ⑥ ①と砂糖を入れ、塩、こしょうで味を調える。

長めに煮込んだ方が、野菜のだしが出て、おいしくなります。煮込んでいて水が少ないと感じたら足してください。砂糖を加えることで、味がまろやかになります。