

## 寒い朝、朝食をとって目を覚まして！

冬休み明けで生活習慣が乱れていませんか？早く寝て、早く起き、しっかりと朝食をとって生活習慣を整え、日中の勉強や部活動を充実させましょう。

### 体内時計のリズムを大切に

私たちのからだの中には、もともと時を知り、一定のリズムでいろいろな働きをする“体内時計”があるといわれています。

1日(24時間)を周期とするこうしたリズムを“日周リズム”あるいは“サーカディアンリズム”とよびます。これは主として、地球の自転にともなう昼と夜の別、昼と夜の気温差などが体温、呼吸、血圧、目覚めと睡眠などに規則的なリズムを与えているものと考えられています。

早寝・早起き、規則正しく食事をとることなどは、からだのリズムを健康に維持するうえからも重要なのです。



### 朝食をしっかりと食べよう

私たちは、1日にとる3回の食事のうち、朝食が一番軽く、夕食が量・質ともに充実した内容のものを食べています。しかし、からだのサーカディアンリズムを考えると、昼間の活動をよりよくするためには、朝の食事をもっと重視する必要があります。昼間元気に活動し、生き生きと過ごすためには、朝食でいろいろな食べ物を組み合わせ、しっかりと食べることがよいのです。



いくつ  
わかるかな？

### 「早寝早起き朝ごはん」○×クイズ

**問1** 1日の中で体温が一番高いのは朝である。

**答え** × 人間の体温は夕方が一番高く、朝が一番低くなります。朝食には、睡眠中に下がった体温を上げて、体を活動モードにする効果があります。

**問2** 朝食を抜くとやせにくくなる。

**答え** ○ 朝食を抜くと体温が上がり切らずにエネルギー消費量が減り、やせにくい身体になり、かえって太ってしまうことがあります。物事に集中できないなど、様々な不調の原因にもなります。

**問3** 朝食には脳のエネルギー源となるブドウ糖だけとればよい。

**答え** × ブドウ糖が多いパンやごはんは大切な脳のエネルギー源です。しかし、ブドウ糖が体内でうまく働くためにはビタミンなどの他の栄養素が不可欠です。パンやごはんだけでなく、たんぱく質や野菜も食べるようにしましょう。

# 1月の献立 Pickup!

1月7日(木)

## 【お正月の献立】

魚の紅白酢漬け  
黒豆入り栗きんとん  
雑煮



正月の行事食の献立です。

お雑煮は神様にお供えした餅、里芋、にんじんなどを一緒に煮こんで食べたのが始まりとされています。関西は丸餅、関東は切り餅に分けられ、煮込む具も地方によって様々です。

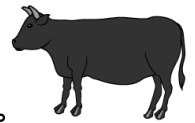
おせち料理には、一品一品に新年を迎えるにあたっての願いが込められています。黒豆には健康でまめに働けるように、きんとんは金塊にみたて、豊かな暮らしができますようにという意味があります。

1月15日(金)

## 【能登牛の献立】

能登牛のカレーライス  
ウインナー  
キャベツと塩昆布のレモンサラダ

カレーライスに使われている牛肉は、石川県のブランド和牛「能登牛(のとうし)」です。能登牛は、石川の美しい自然と潮風が吹く素朴な風土で丹精込めて育てられています。肉質がきめ細かく上品な脂が特徴です。カレーに溶け込んだ牛肉のコクと甘みを味わいましょう。能登牛は2月と3月にも違う料理で使われる予定です。



1月28日(木)

## 【募集献立から1品取り入れた献立】

加賀れんこんシューマイ  
ゆずでサッパリうまいやんけ!ナムル  
豆腐の中華煮

今年度は献立募集が中止となったため、昨年度以前の特別賞献立を給食に取り入れています。「ゆずでサッパリうまいやんけ!ナムル」は令和元年度に特別賞を受賞した献立で、加賀野菜のせりと地場産物のゆずを使ったいつもとはひと味違ったナムルです。せりとゆずの香りがさわやかです。



1月29日(金)

## 【郷土料理の献立】

ハタハタから揚げ  
治部煮風  
めった汁

金沢に古くから伝わる郷土料理を給食にアレンジした献立です。

ハタハタは石川産のハタハタを使っています。

治部煮は甘辛く煮た鶏肉と野菜を盛り合わせた料理です。本来は鴨肉を使うのですが、給食は鶏肉で代用しています。

めった汁はめったやたらと具材が入っていることが名前の由来となった、石川県の定番のみそ汁です。



## 募集献立の特別賞献立を紹介します!

### 【ゆずでサッパリうまいやんけ!ナムル】

<材料> (4人分)

- ・もやし 1袋
- ・きゅうり 1/2本
- ・にんじん 3cm
- ・せり 2本
- ・しょうゆ 大さじ 2/3
- ・ゆず果汁 小さじ 1
- ・ごま油 小さじ 1/2
- ・砂糖 小さじ 2
- ・白いりごま 小さじ 1
- ・一味唐辛子 少々

<作り方>

- ① きゅうりは千切りにし、分量外の塩を少々ふりかけてしんなりするまで置く。
- ② にんじんはせん切り、せりは2cmはばに切る。
- ③ もやしと②の野菜をゆで、冷水にとってさます。
- ④ 調味料を混ぜあわせておく。
- ⑤ 野菜の水気をきり、④の調味料とごまで和える。

地場産物のせいやゆずの他、  
好きな野菜で作ってみて下さいね!