

朝夕寒くなり、冬がそこまできています。外からの防寒対策も大切ですが、しっかり食べて体の中からも防寒対策しましょう。野菜たっぷりの汁物は体をあたため、ビタミンもたっぷりでかぜ予防におすすめです。乾燥する肌に潤いも与えてくれます。



早寝・早起き・朝ごはん

〈健康な生活を送るための三本柱〉

早寝	早起き	朝ごはん
		
<p>睡眠時間を確保することはとても大切です。体の成長はもちろんのこと、その日学習したことの記憶も睡眠時に行われます。11時を目標に布団に入りましょう。</p>	<p>朝起きるのがつらいのは、ずれた体内時計をリセットしようとしている証拠。太陽の光を浴びると徐々に脳が目覚め、スッキリとできます。</p>	<p>朝ごはんは体の内臓を目覚めさせます。腸が刺激され活発に動くことで排便が促されます。排便は朝のゴミ出しと同じで、腸内をクリーンな状態にします。</p>

このサイクルを習慣化しましょう

もし生活習慣が崩れると？

例えば夜ふかしの状態が続くと、体も夜ふかし用の体になります。つまり、遅い時間にならないと眠気が来なかったり、夜中にお腹が空いてしまったりします。その結果、朝起きるのがとてもつらく、日中もだるい状態になります。

生活習慣改善のために！

生活習慣の改善には1～2週間かかることがあります。最初は体にも実感がないかもしれませんが、徐々にだるさなどがなくなってきます。休日は平日の起床時間の2時間以内に起きるように心がけましょう。（平日の起床時間が6時なら、休日は8時までには起きること）

よく寝るために
こんなことから
始めよう



眠くなくても布団に入る



勉強の合間に体を動かす



湯船につかってリラックス

「だし」を知ろう

だしの種類

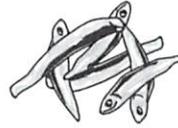
水につけたり、煮出したりすることでだしをとることができます。



かつお節



昆布



煮干し



干しいたけ

「だし」は「うま味」です。「うま味」は食べ物の素材の味を引き立て、おいしさを支える大事な味です。和食には「だし」が欠かせません。料理によって使い分けるとおいしくできあがります。

だしのよさ

① 素材の味が引き立つ



天然のだしと一緒に料理する食材そのものの味を引き立てます。風味が加わりいっそうおいしくなります。

② 味覚が育つ



濃い味のものばかり食べていると、舌が濃い味に慣れてしまい、繊細な味を感じることができなくなります。だしは味覚を豊かにします。

③ 減塩できる



料理にだしを加えることで風味が増し、少ない塩分でおいしさを感じ取ることができます。高血圧予防にもおすすめです。

うま味調味料って何？

人工的に作られたうま味成分を含む調味料です。かつては化学調味料と呼ばれていました。だしをとる手間が省けるため、利便性に優れています。天然のだしと比べると味が濃いので、時間のあるときは天然のだしをとることをおすすめします。



「だし」のとり方

〈材料〉水…500ml かつお節…15g



- ① お湯を沸かす。
- ② 沸騰したら、かつお節を入れる。
- ③ 火を止めて3分置く。
- ④ ざるやキッチンタオルを用いてこす。

大きめのお茶用バッグにかつお節を入れて使用してもよいです。その場合は3分程度煮出すとよいです。

12月の給食について

12/10(月)
繰替休業日
(ふるさと創造学サミット分)

12/21(金)
お弁当の日
(終業式)

