

見直してみよう！夏休み明けの生活リズム



夏休みが終わりました。長いお休みの間も、規則正しい生活を送ることができましたか？生活リズムが乱れてしまうと、暑さが厳しい残暑に体調を崩してしまうことがあります。ぜひ、夏休み明けのこの時期に生活習慣を見直してみましょう。

チェック

生活リズムをととのえるために

なるべく多くの項目にチェック☑がつくと良いでしょう。

- ☐ 早寝・早起きをする。
- ☐ 起きたら、朝の光を浴びる。
- ☐ 毎日、朝ごはんを食べる。
- ☐ 1日3食を、決まった時間に食べる。
- ☐ 日中は、なるべく活動的に過ごす。
- ☐ 夜は、あまり明るい光を浴びないようにする。
- ☐ 寝る前にテレビ、ゲーム、スマートフォンなどの液晶画面を見ないようにする。
- ☐ 寝る時は、部屋を暗くして眠る。



体内時計とは・・・

わたしたちは、体温、血圧、睡眠、エネルギー代謝などを調節する「体内時計」を持っています。人間の体内時計の周期は24時間より少し長く、1日（24時間）とは、ずれています。そこで、朝日を浴びて朝ごはんを食べると、このずれをリセットすることができます。夜更かしや夜遅い時間の食事は体内時計を乱すため、早寝・早起き・朝ごはんが大切になります。



秋の味覚で残暑による疲労をとりましょう

9月は残暑が厳しいですが、夏から秋へと季節が変わる時期です。秋が旬の食材には、ビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれ、夏の疲労回復に役立つ効果があります。

秋においしい食材が沢山ありますので、ぜひ食卓に取り入れて、秋の味覚を楽しみながら、体を元気に保ちましょう。

さつまいも・かぼちゃなど・・・

味が濃く、甘味が強いのが特徴です。

しいたけ、まいたけなど・・・

免疫力アップに効果のあるビタミンDが豊富です。

秋刀魚や秋鮭など・・・

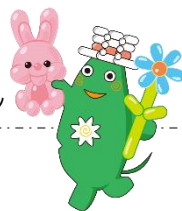
良質な脂質を含みます。青魚には脳の発育に役立つDHAやEPAが含まれます。

今月の学校給食からのメッセージは「そうだ、生活リズムを見直そう」です。



第40回大和市学校給食展を開催しました

大和市イベントキャラクターヤマトン



8月1日（土）に、大和市文化創造拠点シリウスで「第40回大和市学校給食展」（主催：大和市教育委員会）を開催し、1,027名の方にご来場いただきました。

会場では給食に関するパネルや、調理器具など様々な展示を実施。また、給食パンの販売、はっ酵乳や牛乳3種試飲など給食関係業者の皆様のご協力により多数のブース出展を行ったほか、「やまと給食総選挙」の決戦投票を行い、たくさんの方に大和の給食に親しんでいただく機会となりました。また、同日開催した「わくわく親子パン教室 in 学校給食展」は、事前応募制で283組の応募があり、抽選を実施。当日は27組が参加してくださり、パン作りを体験しました。来年も楽しい企画を用意して開催する予定ですので、ぜひご来場ください。

やまと給食総選挙～だいすき！給食メニューはどれだ！？～

結果発表！

初めて行った「やまと給食総選挙」は、7月1～10日の間に電子申請システムを利用して、予備投票を実施しました。約1,000件の投票があり、その結果から「もっと食べたい！おいしいおかず」の「主菜」と「汁・煮物」の2つの部門について給食展当日に決戦投票を実施しました。その結果は・・・

予備投票結果 部門別 BEST 5

いっぱい食べちゃう！ 主食部門 204票 1位 ココアあげパン 189票 2位 あげパン(さとう) 129票 3位 キムチチャーハン 76票 4位 しょうゆラーメン 73票 5位 スパゲティ・ミートソース	もっと食べたい！ おいしいおかず部門 ～主菜～ 168票 1位 鶏のからあげ 62票 2位 あげぎょうざ 111票 3位 ハンバーグ 97票 4位 ヤムニョムチキン 89票 5位 鶏肉のオレンジ焼き	もっと食べたい！ おいしいおかず部門 ～汁・煮物～ 285票 1位 ABCマカロニスープ 222票 2位 キムトックスープ 96票 3位 コンスープ 83票 4位 ワンタンスープ 83票 4位 ホタテとホタテのミルクスープ	じつはおいしい・・・ 推しメニュー部門 ～副菜～ 259票 1位 おさつチップス 200票 2位 青のりポテトビーンズ 124票 3位 ビリ辛きゅうり 113票 4位 レンコンチップス 90票 5位 パリパリサラダ	これは別腹！ おいしいデザート部門 295票 1位 フルーツポンチ 174票 2位 米粉ブラウニー 147票 3位 チーズケーキ 111票 4位 はっ酵乳(プレーン・ストロベリー) 106票 5位 フルーツ(いちご)
--	---	---	---	--

決戦投票結果発表！

給食選挙の詳しい結果は
ホームページをご覧ください



**主食部門
第1位**
鶏のから揚げ
367票
 予備投票結果 1位 168票

 しょうが醤油でしっかり下味
鶏もも肉はカリッと揚げる技術が腕の見せ所

**汁・煮物部門
第1位**
あげぎょうざ
363票
 予備投票結果 2位 162票

 人気のひみつ
お肉と野菜がたっぷりのぎょうざをカリカリッと揚げて、食感も美味しい

**汁・煮物部門
第1位**
ABCマカロニスープ
375票
 1位 285票

 無添加ベーコンと野菜のうまみがたっぷり入り、かわいいアルファベットの形のマカロニを散らした大人気スープ

**汁・煮物部門
第2位**
キムトックスープ
344票
 2位 222票

 ピリッと辛いキムチ、韓国もちので子とろろ、つかみ人気のスープ
国産キムチ使用

「主菜部門」は、決戦投票もなんと4票差！接戦の結果、「鶏のから揚げ」が1位となりました。「汁・煮物部門」も最終的に約30票の差がつきましたが、一進一退を繰り返して、「ABCマカロニスープ」が1位になりました。投票の結果は、9月以降の献立に反映させていただきます。お楽しみに！