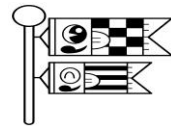


# 5月 給食だよ!

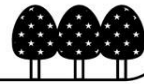


令和8年5月1日発行  
茨城県立竜ヶ崎第一高等学校

5月、春から初夏へ日差しも強くなってきます。気持ちのよい時期ですが、新しい生活（環境）の疲れも出るころです。早寝・早起きなど生活リズムを整えることで、環境の変化に早く適応できます。十分な睡眠、バランスのよい食事を心がけましょう。



## 《今月の給食目標》 食事のマナーを 身につけよう!



給食の配膳は、きちんと出来ていますか？  
主食のごはんやパンは左、汁椀は右に置きます。これは一汁一菜や一汁三菜など、古くから食べ継がれてきた和食の配膳の基本です。



## 早寝早起きと体内時計のしくみ

人間のからだの中には「体内時計」とよばれるものがあり、朝になると目覚め、夜になると眠くなるよう指示を出しています。ところが、この時計は1日25時間のサイクルで動いています。それを24時間の周期に調整しているのが「朝の光」です。朝の明るさを感じることで、時計をリセットしているのです。

### 体内時計を正常に保つポイント

◎朝決まった時間に太陽の光を浴びる

◎毎朝決まった時間に朝ごはんを食べ、血糖値を上げる



## 快眠の友「メラトニン」と「セロトニン」

メラトニンとは？

体温を下げて眠りを誘う働きをするホルモンです。夜、暗くなると分泌されるホルモンで、いつまでも明るい部屋にいたり、テレビを見ていたりすると分泌が低下します。

### メラトニンを増やすポイント

◎昼間はたっぷり太陽の光を浴びる



◎夜は早めにテレビを消して部屋を暗くする



セロトニンとは？

メラトニンを作るもととなる物質で、感情のコントロールに大きく関係しています。よく遊び、よく寝ることでセロトニンの分泌量は増え、情緒が安定し、よい人間関係を築くことができます。

### セロトニンを増やすポイント

◎なわとびや、かけ足など、リズムカルな運動を楽しみながらする



◎セロトニンを多く含む、野菜類・きのこ類・乳製品をしっかりと食べる



## 簡単朝ごはんレシピ 《春キャベツと卵のソテー》

エネルギー 90kcal  
塩分 1.0g

春キャベツが美味しい季節となりました。簡単に作れるものなので是非ご家庭でも作ってみてください。

材料	4人分	作り方
春キャベツ	240g (6枚)	①キャベツはざく切り、にんじんは短冊切りにする。ウインナーは斜め切り、卵は割りほぐしておく。 ②フライパンを熱し、サラダ油をひいたら、ウインナー、にんじん、キャベツの順に炒め、火が通ったら卵も加えてよく炒め塩・こしょうで味付けをする。
にんじん	20g (1/5本)	
ウインナー	40g (4本)	
卵	2個	
サラダ油	4g (小さじ1/2)	
塩	3g (小さじ1/2)	
こしょう	少々	
オススメポイント		
塩を控えて、ケチャップを添えると子ども向けの味付けになります。		

