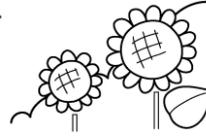




令和6年7月19日  
西東京市立青嵐中学校

## いよいよ待ちに待った夏休みです！



梅雨も明け、夏空がまぶしく感じられる季節となり、いよいよ本格的な夏が始まります。夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。ついつい休みだからと夜更かしをして朝起きるのが遅くなると朝ご飯抜きの生活に陥りやすくなります。1日2食では、栄養不足になったり1日の生活リズムが崩れたりします。

2学期、皆さんがさわやかにスタートをきれるよう、暑さに負けない元気な夏をすごしましょう！

## ～体内時計を正常に動かしましょう～

人間は、光も音も温度もわからない場所で生活をする、25時間周期で寝起きをするといわれています。

しかし1日は24時間です。この時間のずれを調整しているのが、わたしたちの体の中にある「体内時計」です。

体内時計を正常に動かせるためには、

- 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（社会の生活リズムに合わせる）
- 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



## 生活リズムをととのえるために

チェック

- 毎日、朝ごはんを食べる。
- 早起きをして朝の光を浴びる。

- 夜は、あまり明るい光を浴びないようにする。
- 寝る前までテレビを見ていたり、パソコン携帯電話、スマホなどは使用しないようにする。

- 毎日、ほぼ決まった時間に起きる。
- 1日3食を、決まった時間に食べる。
- 日中は、できるだけたくさんの光を浴びる。

- ※寝る1時間前のブルーライトは目に悪いよ！
- 寝る時は、部屋を真っ暗にして眠る。



# パリ五輪



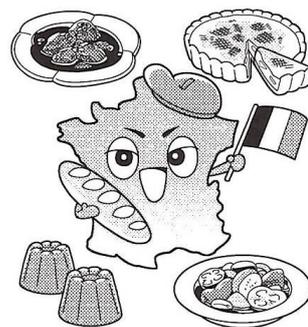
まもなくパリ五輪が開催されますね。

ヨーロッパには伝統的な料理やお菓子がたくさんあります。

下にある料理やお菓子の中に皆さんは食べたことのあるものはありますか？給食では、カスレや

ラタトゥイユなどがメニューにあがりました。

この機会に食べてみてはいかがでしょうか。



## フランス各地の料理と菓子を調べてみよう

料理・菓子名	地方名	説明文
ファー・ブルトン	ブルターニュ	ブルターニュは、大昔、イギリスからケルト人が渡ってきた土地で、独特の文化があります。小麦粉のほかに、そば粉でつくるものがあります。
鶏肉のオーギュ谷風	ノルマンディー	酪農が盛んな地域で、生クリームやバター、チーズなどがたくさんつくられています。また、りんごの栽培も多く、りんごのお酒を使った料理は「オーギュ谷風」と呼ばれます。
カルボナード	オー＝ド＝フランス	北側で国境を接しているため、ベルギーの食文化に影響を受けた料理が多くあります。カルボナードはビールで有名なベルギーの郷土料理としても有名です。ビールで煮込むので、苦みやこくがある料理です。
仔羊のナヴァラン	イル＝ド＝フランス	首都パリがある地方です。ナヴァランは、かぶをあらわす「ナヴェ」という言葉から名づけられた料理です。別名、ナヴァラン・プランタニエ（春のナヴァラン）ともいい、春野菜がたくさん入っています。
キッシュ・ロレーヌ	グラン・テスト	グラン・テストはベルギー、ルクセンブルグ、ドイツ、スイスと国境を接しています。キッシュ・ロレーヌは、生クリーム・卵・チーズなどのシンプルな材料でつくられています。
クレメ・ダンジュ	ペイ・ド・ラ・ロワール	フランス最長のロワール川が大西洋に流れ、温暖な気候で豊かな土壌のため、牧畜やぶどうなどの栽培が盛んです。フレッシュチーズからつくるお菓子なので、チーズ屋などで売られています。
タルト・タタン	サントル＝ヴァル＝ド＝ロワール	この地方のホテルのタタン姉妹が、りんごだけでタルトを焼いて、失敗してしまいました。後から生地をかぶせて再び焼き、引っくり返したところ、とてもおいしい菓子ができたことがタルト・タタンの由来です。
ブッフ・ブルギニョン	ブルゴーニュ＝フランシュ＝コンテ	東側はスイスと国境を接していて、平野や丘陵地が多く、ワインの有名な産地でもあります。ブッフ・ブルギニョンは、赤ワインを使って煮込む料理です。また、ブルギニョンとは「ブルゴーニュの」という意味です。
カヌレ	ヌーヴェル＝アキテーヌ	ピレネー山脈があり、大西洋に面していて、スペインと国境を接しています。カヌレは修道院で生まれた菓子で、昔はとうもろこしの粉を使ってつくられていたそうです。
ガトー・ド・サヴォワ	オーヴェルニュ＝ローヌ＝アルプ	アルプス山脈があり、スイス、イタリアと国境を接しています。山型で凹凸のある形が独特で、軽い食感が特徴の菓子です。
カスレ	オクシタニー	ピレネー山脈があり、地中海に面していて、スペインと国境を接しています。カスレの名前の由来は、「カソル」という陶器を使うため、陶器ごと熱々のまま食卓に出します。
ラタトゥイユ	プロヴァンス＝アルプ＝コート＝ダジュール	イタリアと国境を接し、地中海性気候で1年を通して温暖な地域です。イタリア料理の影響が強く、オリーブ油やんにくが使われています。ラタトゥイユは夏野菜が多く使われます。
なすのボニファシオ風	コルス	コルスは地中海に浮かぶ島で、コルシカ島のことで、広島県と同じくらいの広さです。過去にイタリアに属していたため、イタリア料理の影響を受けています。ボニファシオとは、コルス島の南端の町です。