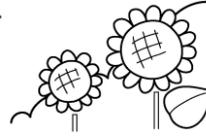




令和7年7月18日
西東京市立青嵐中学校

いよいよ待ちに待った夏休みです！



今年の夏は梅雨明け前から猛暑日が続き、慣れない暑さに疲れや体の不調を感じる人が多くなりました。そしてこれから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、皆さんが元気にスタートをきれるよう暑さに負けない夏を過ごしましょう！

～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、私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。

寝る前までテレビを見ていたり、パソコンや携帯電話、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。

※寝る1時間前のブルーライトは目に悪いよ！

1日3食を、決まった時間に食べる。

寝る時は、部屋を真っ暗にして眠る。

日中は、できるだけたくさんの光を浴びる。

戦後80年 戦時中の食事を知ろう



世界中で戦争が起こった「第二次世界大戦」の終戦から、今年で80年となります。戦争中は、働き手となる男性が戦地へと送られ、食料をはじめ、さまざまな物資が戦争に優先的に使われたため、今のように好きな物を自由には買えません。家族の人数によって買える量や品物が決められ、戦争が長引くにつれて、その量もどんどん少なくなっていくそうです。人びとは飢えをしのぐために、さつまいもの茎や葉、みかんの皮、どんぐり、野草など、普段は食べないようなものも使い、工夫して食事を作っていました。

8月15日は終戦記念日です。平和を願うとともに、食べられることへの感謝の気持ちを深める機会にしませんか。

戦時中に食べられていたもの

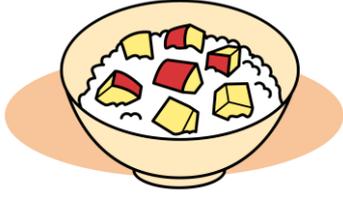


◆すいとん◆



小麦粉などで作った団子を汁で煮込んだもので、主食の代わりの「代用食」として食べられていました。

◆さつまいもごはん◆



お米を節約するため、さつまいもやかぼちゃ、大根などを混ぜてごはんを炊いていました。

◆ぞうすい◆



少ないお米でおなかを満たすために、野菜くずや野草なども加えて、量を増やしていました。

つくってみよう!

ブルーベリーチーズタルト（6個分） 7月3日の献立より



- ・クリームチーズ 100g
- ・たまご 1/2個
- ・さとう 30g
- ・生クリーム 50ml
- ・薄力粉 小さじ1半
- ・ブルーベリー 30g
- ・市販のタルトカップ 6個
- ・粉糖 少々



- ・大根スパゲティ
- ・ハーブチキンサラダ
- ・ブルーベリーチーズタルト

青嵐中近くの農家さんでとれる、地場産のブルーベリーを使って作りました。給食ではブルーベリーが旬の夏に実施しますが、冷凍でもおいしくできます。