

こんげつ じょうそうし しもつましさんしよくざい 今月の常総市・下妻市産食材 : ごはん、じゃがいも、かぼちゃ、大根、チンゲン菜、なす、ピーマン、冬瓜、味噌 みとじ ひょうき	今月のたんぱく質平均	29.7 g
	脂質平均	23.0 g

The illustration shows two children. On the left, a girl is sleeping peacefully in a bed, with a crescent moon and stars above her head. On the right, a boy is sitting at a table, happily eating a bowl of food with chopsticks. A plate with a fried egg and a small bowl are also on the table. A picture of a smiling sun is on the wall behind him.

あさ す かた み なお

朝の過ごし方を見直してみよう ...

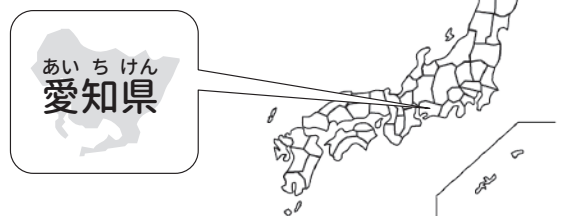
朝、トイレに行く習慣をつけると
便秘の予防につながり、1日をすっ
きりとスタートすることができます。

たいないどけい
体内時計とは

わたしたちは、体温^{たいおん}や血圧^{けつあつ}、睡眠^{すいみん}、エネルギー代謝^{たいしや}などを調節^{ていせつ}する「体内時計^{たいないどけい}」を持っています。ヒトの体内時計の周期^{しゅうき}は24時間^{じかん}より少し長く、1日^{いちにち}(24時間^{じかん})とは、ずれています。そこで、朝日^{あさひ}を浴びて朝ごはん^{あさごはん}を食べると、このずれをリセット^{りせつと}できます。反対^{はんたい}に夜ふかし^{よふかし}や夜遅い^{よるおそ}時間の食事^{じかんしょくじ}は、体内時計^{たいないどけい}のリズム^{リズム}を乱^{みだ}れさせます。そのため、早寝^{はやね}・早起^{はやあ}き・朝ごはん^{あさごはん}が大切なのです。

2026年^{ねん}の^{じゅうご}十五夜^やは9月^{がつ}25日^{にち}です。十五夜^{じゅうごや}は別名「中秋の名月」といい、その季節にとれた^{べつめい}作物^{さくもつ}をお供^{そう}えして、お月見^{つきみ}を楽^{たの}しめます。

みそカツ



「みそカツ」は、愛知県にある名古屋市の有名な郷土料理です。八丁味噌などの豆味噌をベースに、砂糖やみりんを合わせて作った甘い辛い味噌だれが特徴です。香ばしく揚げたカツとの相性が抜群で、ごはんによく合う料理として親しまれています。八丁味噌は、愛知県岡崎市の八丁村（現在の八帖町）で作られる伝統的な豆味噌です。大豆のみを原料とし、二年以上じっくり熟成させるため、色が濃く、独特の渋みと旨味があります。給食でも、本場の八丁味噌をベースにして甘味噌だれを作ります。ソースかつとは一味違う旨味を楽しみましょう。