

がつきゅうしょく 9月給食だより

練馬区立石神井西小学校 校長 山口 義一

栄養士 庄司 智子

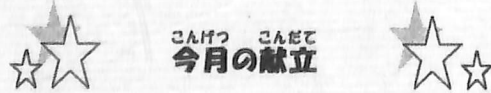


早寝早起き朝ごはん 「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

なが なつ やす お がつ き はじ 長かった夏休みも終わり、2学期が始まりました!

9月とはいえ、まだまだ残暑の厳しい日が続いています。夏の疲れが出てくるころです。食事をしっかりとって、夜は早めに寝るようにしましょう。

さて、秋は実りの季節。お米をはじめ、さまざまな作物が収穫の時期を迎えます。「食欲の秋」ともいうように、ついつい食べ過ぎてしまう季節でもあります。腹八分目を心がけ、適度に体を動かすことも必要です。



11日(月) ☆ 今月のオリンピック・パラリンピックメニュー フランス ☆

フレンチトースト・ポトフ・フルーン

12日(火) 鶏大豆とごまのごはん・薩の西京焼き・けんちん汁

よく噛んで食べることでできる和食のメニューです。

29日(金) カツサンド・ABCスーフ・ぶどう

運動会で「勝つ」そんな思いを込めて、カツサンドを出します。

郷土料理や世界の料理を組み合わせ、

旬のくだものなどを使います。どうぞお楽しみに!

食べていますか? 朝ごはん

1日は24時間ですが、私たちの体の中にある「体内時計」はそれよりも長めに設定されているそうです。このため、朝日を浴びて、朝ごはんを食べることで、体内時計が調整されています。食事を抜いたり、夜遅くまで起きていたりすると、この体内時計が乱れてしまい、心や体にさまざまな不調が起こります。1日を元気に過ごすために、朝ごはんはととても大切です。

朝ごはんを食べることで...

体温を上げて、1日の活動の準備を整えます。

寝ている間に使われたエネルギーや栄養素+午前中に使ったエネルギーや栄養素を補充します。

腸を動かし、便秘を防ぎます。

朝ごはんを食べないと...

だるさ、イライラなど、不調の原因になります。

集中力、記憶力が低下し、勉強やスポーツに影響します。

肥満や生活習慣病の発症につながります。

主食(ご飯、パンなど)のみで済ませている人は...

肉や魚、卵、大豆製品などのたんぱく質、野菜、果物、乳製品をプラスし、栄養バランスを整えましょう。

まったく食べていない人は...

早寝早起きを心がけ、牛乳や果物など、何か一品でも口にすることから始めましょう。

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。引き落とし日は9月4日です。