

# 食育だより 9月



練馬区立豊玉中学校

## ♪今月の食育目標～朝食について考えよう～

いよいよ9月、残暑はまだ厳しいですが、雲の流れや日の短さが秋の訪れを感じさせてくれる季節となりました。9月から再開した学校のある生活に慣れず、夏の疲れが出てくる人もいないでしょうか。また、朝夕の気温の変化に体調を崩しやすい時期でもあります。「早寝 早起き 朝ごはん」を合言葉に、栄養と休養をしっかりとって、元気な生活リズムを取り戻しましょう。



生活リズムをととのえるためには朝ごはんを食べるのが一番です！

### 朝ごはん、毎日欠かさず 食べてるかな？

## 朝ごはんを食べよう！

朝ごはんは、午前中を過ごすための大切なエネルギーのもとで、休んでいた脳や、からだを目覚めさせる役割を持っています。1日の活動エネルギーを補給したり生活のリズムを整えたりと、からだのウォームアップ効果を十分に持っているのです。

### 朝ごはんをおいしく食べるためには？



早寝早起きが基本



寝前にはものを食べないよう心がける



翌日の学校の準備などは前日しておく

### 朝ごはんをきちんと食べないと…

みなさんは、朝ごはんをきちんと食べてから学校へ来ていますか？食べないことが習慣化すると、からだのウォームアップ効果がないために、



低体温の状況が  
いつまでも続く



脳の働きが  
にぶくなる

⇒ **さまざまな能力低下の原因となる。**  
**朝ごはんをおいしく食べるには、  
時間的にゆとりを持つことが  
いちばんのカギ！**

早寝早起きをして、軽い空腹感があると朝ごはんが楽しみになり、おいしく食べることができるようになります。

### 理想的な朝ごはんは…

#### 温かい朝ごはんであること

パン食や冷たい牛乳をかけて食べるシリアル食は、温かいごはんとおみそ汁がつく和食に比べて、冷たい食事になりがちです。温かいスープやホットミルクをつけるなどして、カバーするようにしましょう。



#### 午前中の活動を支え、スタミナを 持続させる食品であること

脂肪を含む卵やチーズなどの食品は、スタミナを持続させるのに効果的です。野菜・果物も忘れずにとるようにしましょう。



### \*給食費引き落としについて\*

今月も給食費の引き落としがあります。

教材費と一緒にゆうちょ銀行から引き落としされます。

引き落とし前日までの入金にご協力お願いいたします。

今月の引き落とし日は  
**9月5日(月)**です。



### ☆ランチタイムキャンペーン☆

7月の衛生委員会による「ランチタイムキャンペーン」における、各学年1位のクラスそれぞれに第①希望から第③希望まで答えてもらいました。

**1年B組…①あげパン②抹茶ゼリー③ジャージャー麺・おかしなおかしな目玉焼き**

**2年C組…①フローズンヨーグルト②あげパン(きなこ)③練馬スパゲティ**

**3年B組…①パンケーキチョコレートムース②みそラーメン③サーターアンダギー**

この中から、ひとつずつ採用させていただきます。2-Cと3-Bのリクエストは今月の献立に取り入れ、1-Bのリクエストは10月に取り入れることにしました。お楽しみに♪

### ☆☆ お知らせ ☆☆

10月26日(水)は、PTA給食試食会です。生徒に人気のメニューを食べてみたいという保護者の方々のご意見がありましたので、上記のランチタイムキャンペーンによるリクエスト結果の「あげパン」の予定としました。詳細と出欠確認は後日お知らせされ