



給食だより

令和元年 10月

練馬区立中村中学校
校長 大石 光宏
栄養士 鳥羽田 裕美

涼しく過ごしやすい日が多くなり、空にはうろこ雲やいわし雲が広がるようになりました。四季の中で最も過ごしやすい美しい季節“秋”がやってきています。『芸術の秋』、『スポーツの秋』、『読書の秋』色々な表現がある『秋』ですが、給食室からは『実りの秋』におこたえして、旬の食材をたっぷり使ってお届けしていきます。



秋の夜長こそ 朝ご飯のチカラ！

いろいろな秋の表現がありますが、『秋の夜長』と言われることも多いですね。夜の時間が一番長く、何をするにしても過ごしやすいため、ついつい夜更かししてしまうことがあるのではないのでしょうか。

朝ギリギリまで寝て、朝ごはん抜きにしてしまうと、元気な1日が始まりません。朝食抜きでは、学校に行っても元気に活動出来ないですし、学習意欲や集中力に欠け、学力にも影響があると言われています。



イイこといっぱい 朝ご飯！

<p>◎集中力アップ</p> <p>朝起きた時、脳のエネルギー源であるブドウ糖は不足気味。朝食でブドウ糖が補給されると脳は元気に活動し始め、やる気や集中力がアップします</p>	<p>◎お通じの改善</p> <p>食べ物が入ると胃から脳へ信号が送られ、排便を促す「胃・大腸反射」が起こります。空腹状態の朝に、この反射が強く生じると言われています。</p>
<p>◎肥満防止</p> <p>朝食により体内時計のリズムが整うと、脂肪や糖を燃焼させる細胞内のミトコンドリアが増加します。これらの影響により代謝効率がアップします。</p>	<p>◎睡眠ホルモンを分泌</p> <p>朝食に乳製品や納豆を取り入れると、精神を安定させる“セロトニン”がお昼頃大量に分泌されます。これは夜になると眠りを誘う“メラトニン”に変化します。</p>



『秋の夜長』、夏の疲れを癒しつつ、次に訪れる寒い冬に備えるため、心身ともにリフレッシュ出来るよう、有意義に過ごしたいですね。

給食食材産地（9月分）

野菜…北海道、青森、秋田、岩手、山形、群馬、栃木、茨城、埼玉、千葉、東京、長野、山梨

魚類…北海道、岩手、千葉、ノルウェー

肉類…群馬、茨城、宮崎

小松菜、かぼちゃは
東京産を使用しました。



～給食費についてのお知らせ～

10月の給食引き落としは、10月21日（月）です。前日までの入金をお願いいたします。



秋の夜長も、

「早寝 早起き 朝ごはん」

で規則正しい生活を続けましょう。