食育だより 9月号

平成28年9月1日
練馬区立練馬中学校

長かった夏休みも終わり、2学期が始まりました！

今月の給食

9月15日（金） お月見団子（十五夜）

今年の十五夜は9月15日です。十五夜は一年で 一番月がきれいな日のことをいいます。月にお団子 やすすきなどをお供えするのは、今年の作物の実り への感謝と来年も実りが多くなるようにとの願いが 込められています。

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＋午前中に使うための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。

お知らせ

今月の給食費を含む学納金の引き落とし日は、9月20日(火)です。ご準備をお願いいたします。

栄養士より

夏休みが明け、給食も始まりました。エプロン三角巾・テーブルクロスをきちんと使用し、きまりを守って楽しい給食時間を過ごしましょう。