

食育だより

平成27年9月号
光が丘第一中学校



「早寝早起朝ごはん」
運動シンボルマーク

9月になっても、まだ夏休み気分から抜け出せてない人はいませんか？ 夏に落ちてしまった体力を取り戻すためには、規則正しい生活をするのが大切です。早寝・早起きを心がけて、朝ごはんをしっかりと食べて、元気に登校しましょう。

生活リズム、くずれていませんか？

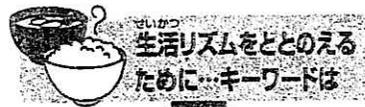


◆夏休み明け…こんな人はいませんか？



これらは、学校が休みだからと、夜ふかしや朝ねぼうをしたり、朝ごはんをぬいたり、夜おそくに夜食を食べるなどして、生活リズムがくずれたことによって起こります。

私たちの体の中には、寝たり起きたりと1日のリズムを生み出す「体内時計」という仕組みがあります。しかしこの時計は、光や音のない所で生活していると、毎日1時間ずつ遅れてしまうことが知られています。とくに夜更かしなどの不規則な生活を続けていると時計が狂ってしまうだけでなく、健康にも悪影響を及ぼします。



栄養・休養・運動！！

- 朝…早起きをして朝日を浴びる
- 昼…日中は活動的に過ごす
- 夕…夜ふかしをしないで、早めに寝る

朝・昼・夕の3度の食事は決まった時間に食べましょう。

特に朝ごはんは、1日のはじまりの食事。しっかりと食べましょう。



1人1回当たりの平均栄養摂取量および学校給食摂取基準

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月の平均	807	30.5	24.6	379	2.9	280	0.43	0.57	33	5.8	3.6
摂取基準	820	25~40	25	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0未満

今月のこんだてより



旬の食材は、おいしいだけでなく栄養もたっぷりです。

2日「かつおの角煮」 脂ののった戻りがつおです。



9日「菊花ちらし」 重陽の節句にちなんで、菊の花を使ったちらし寿司を作ります。



17日「さつまいもごはん」 秋の美味しいさつまいもごはんです。

25日「月見団子」 豆腐と白玉粉でみたらし団子を作ります。



28日「さんまの蒲焼き」 旬の秋刀魚。甘辛いタレが食欲をそそります。(秋に美味しい刀のような魚という意味の当て字)



今月のくだものは、みかん・なし・ぶどう・プルーンの予定です。

十五夜 ~平成27年は9月27日~



旧暦の8月15日、新暦では9月中旬頃は、一年のうちで月が一番きれいに見える「十五夜」があります。

秋のちょうど真ん中に出る満月なので「中秋の名月」と呼ばれます。また、収穫に感謝するお祭りでもあり、この時期に収穫される里芋などの芋類をお供えするので「芋名月」とも呼ばれています。



空が澄み渡るこの時期は月も美しいため、満月に見立てたお団子や魔除けの力があるとされている「すすき」をお供えて、お月見を楽しむ風習があります。ちなみに十五夜の月は必ず満月とは限らないので、注意して見てくださいね。

【給食費・学年費の徴収にご協力をお願いします。】

今月の振替は 9月15日(火)です。再振替日は 30日(水)です。