

2学期が始まりました。給食は3日(火)から始まります。休み明けは生活リズムがととのわず、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、体の不調が起こることがあります。起きたら朝日を浴びる、ごはんを3食しっかり食べる、日中は体を動かすと、夜もぐっすりと眠ることができ、生活リズムが整います。また、熱中症にも注意が必要です。水分補給をこまめに行い、無理はしないようにしましょう。

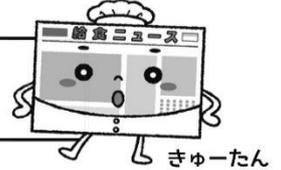
夏の疲れが残る時期 1日3食をしっかりと食べよう



夏の疲れが残る時期は、食欲が落ちたり、体がだるくなったりします。疲労回復のために1日3食をしっかりとることが大切です。成長期の子どもたちにとって、1日3食をとることは、成長に必要なエネルギーや栄養素をしっかりと摂取でき、なおかつ生活リズムもととのえることにつながります。

©少年写真新聞社2024

うそ？ 本当？ 生活リズムのうわさ



朝型の方が勉強やスポーツの成績がよい？

早寝早起きをしている朝型のひと、遅寝遅起きをしている夜型のひとの勉強やスポーツの成績を比較すると、いずれの成績も、朝型の方がよい傾向にあるという研究報告があります。



寝る前にスマートフォンを見ると眠れなくなる？

スマートフォンからはブルーライトという青くて強い光が出ています。夜にこの光を浴びると、睡眠を促すメラトニンというホルモンが出にくくなり、眠りに入りづらくなってしまいます。



朝ごはんを食べないとやせられる？

朝ごはんを抜くと、体温が上がりきれずにエネルギー消費量が減ってやせにくくなります。また、集中力がなくなるなどの不調の原因にもなるので、朝ごはんは毎日食べる習慣をつけましょう。



©少年写真新聞社2021

9月1日 防災の日



近年、大地震をはじめ、台風や豪雨などの災害が全国的に起こっています。一度大きな災害が起こると、水や食料品が手に入りにくくなりますので、日頃から少し多めに買い置きし、使いながら備える「ローリングストック」を実践しましょう。

♪ 9月の給食紹介 ♪

「早寝早起朝ごはん」
運動シンボルマーク



● 9日(月)・・・重陽の節句献立

古来中国では「奇数＝縁起の良い陽の数」とされていました。奇数の中でも一番大きい9が重なるこの日を「陽が重なる(重陽)」として祝いました。菊の節句とも言われているため、給食では菊をイメージして菊花しゅうまいを作ります。

● 17日(火)・・・十五夜(中秋の名月)献立

月見汁と月見団子を作ります。団子は、白玉粉と絹ごし豆腐をこねて作っているので、もちもちでやわらかいので食べ上がりです。調理員さんが手作りしてくださいませ。

● 19日(木)・・・食育の日～インドネシア～

毎月19日は食育の日です。9月はインドネシアの料理であるナシゴレンの登場です。ナシゴレンは、インドネシアで親しまれているチャーハンのような料理です。食べやすいよう給食風アレンジして提供します。

● 30日(月)・・・都民の日献立

1898年10月1日、東京市が誕生しました。これを記念して、東京生まれの野菜「小松菜」と、東京が全国生産量第2位である「ブルーベリー」を使ったケーキを提供します。

給食食材の主な産地 (7月)

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
にんじん	青森、千葉	なす	千葉	ぶり	日本、韓国	米	北海道、青森、宮城
たまねぎ	兵庫	小松菜	埼玉	きびなご	長崎	大豆	北海道
じゃがいも	茨城	もやし	栃木	卵	栃木	牛乳	東京、群馬、宮城 山梨、岩手、青森 北海道、山形
キャベツ	群馬	えのき	長野	豚肉	茨城		
きゅうり	群馬	ねぎ	茨城	鶏肉	岩手		

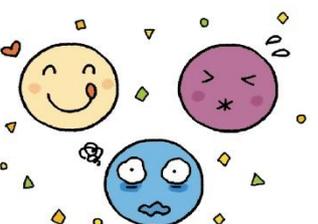
給食から考えるSDGs～廃油のゆくえ～

大北小では、毎月約80kgの揚げ油を使います。使用済みの油(廃油)をもし水に流すと、大きなダメージを受けるのは川や海です。廃油で汚染された川や海は美しさを失うだけでなく、魚や魚を食べる鳥たちにも大きな影響を及ぼします。大北小では、廃油をリサイクルに出しています。廃油は回収されたのち、包装紙やパッケージの印刷採色のインク、家畜や野菜栽培の飼肥料に生まれ変わります。



生まれながらの好き嫌いってあるの？

動物は体に必要なものを「おいしい」、有毒なものを「まずい」と感じます。そのため、エネルギーやアミノ酸を含む甘みやうまみ、塩などの塩みを好みます。一方、酸みや苦みを避けます。これは腐敗したものは酸っぱく、毒物は苦いものが多いからです。しかし、酸みや苦みのあるものでも、体験を重ねることで無害だとわかると、食べられるようになっていきます。



9月の給食目標

好き嫌いをせず
食べよう