

平成 25 年度

練馬区立石神井東中学校

9月給食だより

校長 堀井 安伸

栄養士 南 由紀子



早寝・早起き・朝ごはん

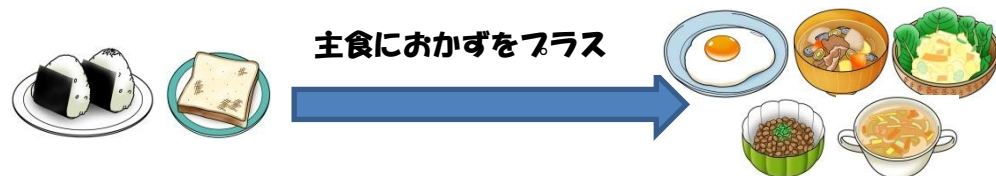
「早寝・早起き・朝ごはん」運動シンボルマーク

長い夏休みが終わりました。今年の暑さは記録的な「猛暑」でしたが、この暑さはもう少し続きそうです。来週 10 日からは定期考査が始まります。早く体を休みモードから切り替え、万全の体制で試験に臨みましょう。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけると生活リズムも整えられます。

* 朝ごはんをしっかり食べましょう *

1 日を元気に過ごせるかどうかは朝ごはんにかかっている、といってもいい過ぎではありません。朝ごはんを食べることにより、眠っていた体にエネルギーが補給され、体や脳が目覚めます。特に人間の脳はエネルギーの消費が激しいため、どんなに沢山エネルギーを蓄えたとしても 7 時間ほどで使い切ってしまう。眠っている間も脳は休みなく動いているので、朝目覚めた時にはエネルギー切れの状態です。

東北大学川島隆太教授の実験によると、朝ごはんをバランスよく食べたグループ、おにぎりだけ食べたグループ、全く食べなかったグループに分けて、食後の集中力を調べたところ、最も集中力が高かったのはバランスよく食べたグループでした。これは当然の結果ともいえますが、もう一つ注目すべきは、おにぎりだけのグループと全く食べなかったグループの差はあまりみられなかったということです。何も食べずに登校するよりは何か食べて登校した方がよいのですが、授業に集中する・試験で良い点数を取る・スポーツで良い記録を残す、といった明確な目標に向かって頑張る時には朝ごはんをバランス良くしっかり食べることが大切です。



夏の疲れた
体に効く！

ビタミンB1

を含む食べ物をとろう

ビタミンB1は、ご飯やパンなどの糖質をエネルギーに変えるために欠かせないビタミンです。また、疲労回復に効果があります。暑さで食欲が落ちて栄養が偏ったり、汗をたくさんかいたり、甘い清涼飲料水を大量にとると、不足しやすくなります。不足すると、疲れやすくなったり、集中力がなくなりイライラしたりします。

ビタミンB1を多く含む食品



豚肉



玄米



そば



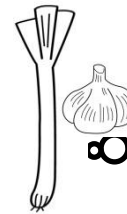
ごま



ウナギ



レバー



にんにく・ねぎ・ニラなどに含まれる香成分「アリシン」と一緒にとると、吸収率がアップ！
肉ニラ炒め等、簡単にできておすすめです。

* 今月の献立から

- 9日 9月9日は陽数のきわみである9が重なるので重陽といい、菊の節句です。給食室では菊の花に見立てた「菊花しゅうまい」を作ります。
- 19日 十五夜にちなみ、お月見団子を作ります。

* お知らせ *

7月に実施しました、学校給食用牛乳の放射性物質自主検査の検査結果は測定下限値（放射性セシウム50Bq/Kg）以下でした。9月生乳予定産地は、北海道・岩手県・秋田県・青森県・宮城県・群馬県千葉県です。

給食費の徴収にご協力をお願いします。
今月の引き落とし日は9月10日です。