

平成 23 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

夏休みが終わり 1 週間が経ちます。そろそろ体も休みモードから切り替わったでしょうか。今月半ばからは定期考査も始まります。万全の体調で受けられるように生活のリズムも整えていきましょう。

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、といっても言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ので、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。もちろん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。

東北大学の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、食後の作業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。おにぎりだけと全く食べなかったグループの差はあまり見られなかったそうです。

この実験からもわかるように、おにぎりだけ、パンだけの朝ごはんでは授業の集中力は何も食べないと変わらないということです。時間がない食欲がないという人は前日夜の過ごし方を見直しましょう。夜更かしや夜食に心当たりはありませんか？ また、朝ごはんが用意されていないからという人は、自分で朝ごはんを作ってみましょう。簡単にできる朝ごはんの 1 品を紹介します。

とってもカンタン！ 5分のできる 朝ごはんレシピ

☆モリモリ肉ニラ炒め☆

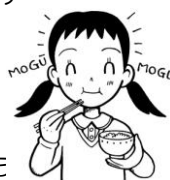
材料 (4人分)

豚ひき肉 100g ニラ 1ワ しょうが 親指大
しょうゆ 大さじ1.5 酒 大さじ1 サラダ油 大さじ1

作り方

- ① にはら 1.5 cm 長さに切る。しょうがはみじん切り。
- ② フライパンに油をひき、しょうがを炒める。香りが出てきたらひき肉を加え炒める。
- ③ 肉の色が変わったらにはらを加えさっと炒め、酒・しょうゆで味付けをしたら出来上がり！！

ごはん+モリモリ肉ニラ炒め+味噌汁 で栄養バランスバッチリの朝ごはん



★★★リクエスト給食アンケート結果★★★

7月に行ったリクエストの結果をお知らせします。6月の献立の中からの選択でしたが、皆さんのリクエストしたものは上位に入っていましたか？ 9月以降の給食で取り入れていこうと思います。惜しくも上位に入らなかったものも献立に入る可能性もありますので、お楽しみに！
たくさんのリクエストの中に給食室への感謝の言葉もいただきました。ありがとうございます。

	1 位	2 位	3 位
主食	ジャージャー麺	ガーリックフランス	わかめごはん
おかず	野菜チップ	ABCスープ	かみかみサラダ
デザート	フルーツ白玉	あじさいゼリー	くだもの
その他希望	アイス	あげパン	ラーメン

今月の旬の食べ物

秋刀魚(さんま)・鯖(さば)、ぶどう、なし



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12日です。

