

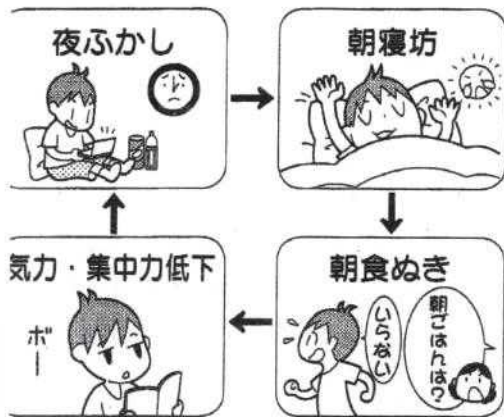
給食だより

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

みなさんは、どのような夏休みをすごしましたか？
きつとさまざまな体験をして、充実した時間をすごせた
ことだと思います。さて、これからまた学校生活が始ま
りますが、夏休み明けの体調はいかがでしょう。「な
んとなくだるいなあ」と感じている人は、生活習慣が乱
れていることが原因かもしれません。規則正しい生活と
家事で元気を取り戻しましょう。

生活習慣を見直そう！



夏休みの生活を引かずして夜ふかしをする習慣が続いてはいませんか？遅くまで起きていて、翌日なかなか起きられずに寝坊をしてしまい、朝ごはんを食べる時間がなくなってしまいます。朝ごはんを食べないまま学校に行ってしまうと体温が上がらず、気力や集中力がわかなかったり、活発な活動ができなかつたりしてしまいます。休み中に生活習慣が乱れてしまった人は気をつけましょう。

生活リズムをととのえるポイント



わたしたちは、太陽が昇ると目覚めて活動的になり、太陽が沈むと体を休めるという体のリズムを持っています。このリズムは、夜ふかしや朝食ぬきなどで乱れてしまいます。それを防ぐために早起きをして、朝の光を浴び朝ごはんを食べ、早く眠るようにしましょう。



練馬区立大泉北中学校

栄養士 千葉祐美子



しっかり朝ごはん

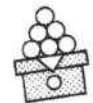
のために…

あと10分早く起きてみよう！

★時間がなくて食べられない人

★食べていても早食いをしている人

こんな人は、もう少しだけ早く起きる努力をしてみよう！ たかが10分されど10分。この10分の違いが私たちの朝ごはん生活をかえることの第一歩になるよ。



防災の日～食料の備えは万全ですか？～

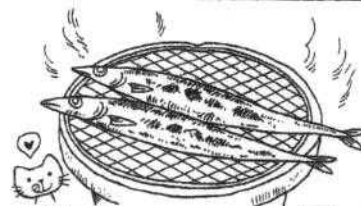
9月1日は防災の日です。災害は突然起こります。いざという時のために、食料などの備えをしておきましょう。食料は最低3日間分を用意しておきます。ちなみに水は1人1日約3ℓ(飲料水と生活用水)程度必要です。食料などは、常温で長期間保存できるものや、開封しやすく食べられるものなどが便利です。食料は1年に1回は賞味期限などを確認して入れかえをしておきます。また、非常用の持ち出し袋などは、すぐに持ち出せる場所においておきましょう！

備える食料は…

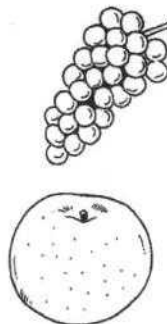


さんまに注目！

秋を代表する魚。秋には、もっとも脂がのっておいしくなります。さんまの脂質は季節によって差があり、旬のころは20%ぐらいある脂肪が、旬以降は数%までに減ります。さんまの内臓には、ビタミン類やカルシウム、鉄、マグネシウムなどのミネ



ラルが豊富に含まれているので、独特の苦みがある部分ですが、残さず食べたいものです。



今月の献立より

実りの秋といわれるように、多くの食べ物が収穫時期を迎え、おいしい時期です。給食でも旬の食材をたくさん取り入れています。

- ・9月9日は「重陽の節句」です。一番大きな奇数が重なる日なので、たくさんの花びらが重なった菊の花は縁起が良いとされ、長寿を願って食べられてきたそうです。9日はさつまいもと菊の花を使って混ぜご飯を作ります。
- ・16日は「敬老の日」です。13日は、ま(豆類)・ご(ごま、種実類)・は(わかめ、海藻類)・や(野菜)・さ(魚)・し(椎茸、きのこ類)・い(いも類)をすべて取り入れて、「まごはやさしい」献立にしました。日本で昔から食べられてきたなじみのある食材ばかりです。不足しがちな栄養素が豊富に含まれているので、日頃から意識して食べるようにしましょう！
- ・19日は十五夜なので、手作りのお月見団子(きなこ味とごま味の二種類)を作ります。
- ・今月の果物は、冷凍みかん・梨・巨峰・りんこの予定です。

学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。今月の引き落とし日は9月10日(火)です。

