

＊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



新学期が始まりました。9月に入っても、まだまだ暑い日が続きます。秋風が待ち遠しいですね。夏の暑さで、どんなに元気そうに見えても、体のどこかに疲れは残っているものです。早寝、早起きを心掛けて、朝ごはんもしっかり食べて登校しましょう。

みんなに食べてほしい日本伝統の食材 ～まごわ(は)やさしい～

「まごわ(は)やさしい」は、みなさんにもっと食べてほしい日本で昔から食べられてきた食品の頭の文字を並べたものです。健康的で不足しがちな栄養素を補ってくれますので、ぜひ毎日の生活に取り入れてほしいです。

<p>まごわ(は)やさしい!</p> <p>日本の伝統食材</p>	<p>まめ(豆類)</p> <p>豆だけでなく、豆腐や納豆などの加工品もあわせてとりましょう。ヘルシーなたんぱく質源です。</p>	<p>ごま(種実類)</p> <p>無機質(ミネラル)や体によい油、ビタミンEなどが豊富です。くるみ、くりなどもいいですね。</p>	<p>わ(は)かめ(海藻類)</p> <p>カルシウムなどの無機質(ミネラル)、食物繊維が豊富です。こんぶ、のり、ひじき、もずくもいいですね。</p>
<p>やさい(野菜類)</p> <p>ビタミン、無機質(ミネラル)、食物繊維など栄養が豊富。その土地で採れた、旬のものを意識して食べるとうりよいです。</p>	<p>さかな(魚類、小魚類)</p> <p>カルシウムが豊富で丸ごと食べられる小魚、体によい油が多く、ヘルシーなたんぱく質源となる青魚を進んで食べましょう。</p>	<p>しいたけ(きのこ類)</p> <p>しいたけを含むきのこ類は食物繊維が多く、免疫力も高めてくれます。干したものはうま味やビタミンDが豊富です。</p>	<p>いも(いも類)</p> <p>でんぷんなど炭水化物だけでなく、ビタミンCや食物繊維も多いです。やまいもやさといものヌルヌルも健康成分です。</p>

体の中の時計のおはなし

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」というしくみがあります。しかし、この時計、光や音のない場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。



【体内時計を整えるためには】

- ①朝起きたらカーテンを開け、日光を取り入れる。
- ②休日でも起きる時間は平日となるべく同じにする。
- ③朝ごはんを決まった時間に食べる。
- ④日中はしっかり活動する。
- ⑤寝る2時間前までに食事をすませる。
- ⑥部屋の照明は明るすぎないようにし、就寝前のテレビ、ゲームは避ける。

秋が旬の食べ物の、おいしさチェック!

旬とは、野菜や果物、魚などが一年で一番多く店に並び時期をいいます。その時期は、食べ物が新鮮なだけでなく、味や香りなどもよく、また栄養も豊富なのが特徴です。秋の味覚、サバ、鮭、さんま、さつまいもなど、旬の食材をたくさん使った給食にしました。

・9日 栗ご飯・・・「重陽の節句」は、桃の節句や端午の節句のように、五節句の一つで古くは中国から伝わったものです。一番大きな奇数が重なる日から重陽と言われました。また、「栗の節句」ともいわれているので、栗ご飯を作ります。

・18日 秋刀魚の塩焼き・・・秋は1年のうちで最も脂がのっておいしくなります。秋刀魚の脂肪は季節によって差があり、旬の頃は20%ぐらいになりますが、旬以降は数%にまで減ってしまうそうです。この脂には、頭の働きをよくするDHAや、コレステロールを下げるEPAなど、体に良い成分がたくさん詰まっています。



- ・25日 お月見団子・・・十五夜にちなんで、豆腐を使った手作り団子を作ります。
- ・今月は給食リクエストメニューを取り入れています。チャーハン、カレーライス、揚げパン、ミートスパゲッティ、スイートポテトです。お楽しみに!!

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日です。通帳などで前日までに残高のご確認をよろしくお願いいたします。学校給食費(教材費等)の未納が続きますと、教育活動に支障が生じます。必ず期日までに(口座振替の前日)までに指定口座への入金(納入)をお願いいたします。なお、未納の状況に応じて、必要な法的措置をとる場合があります。