

9月

給食だより

小山中学校給食共同調理場 R5

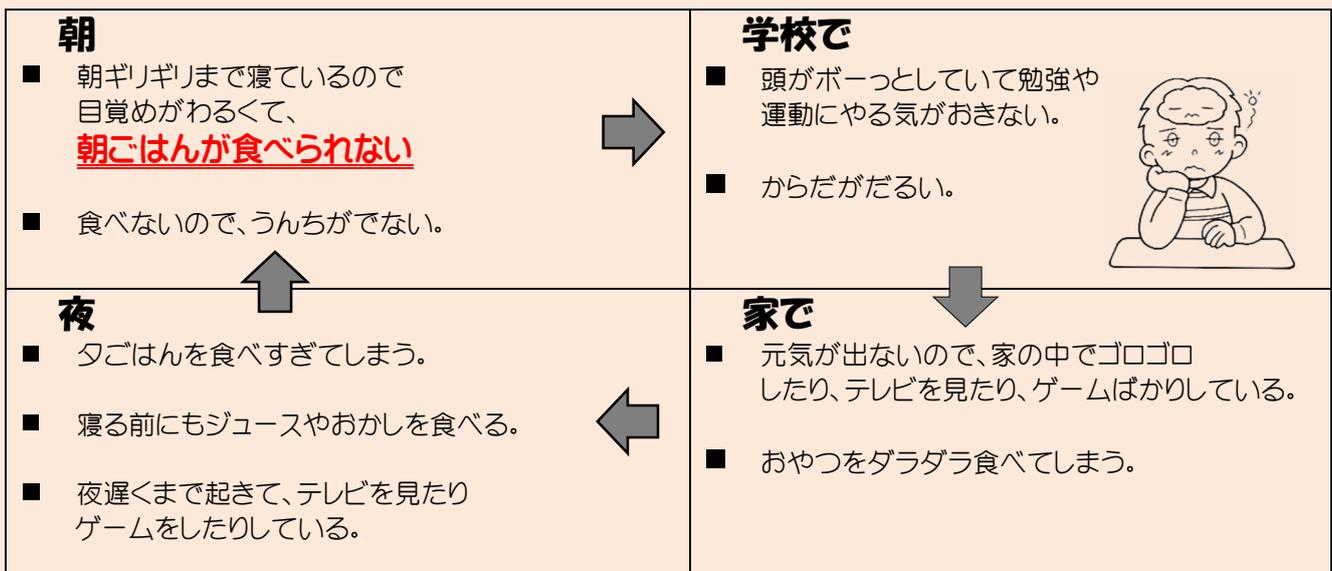
みなさん夏休みは楽しく過ごすことが出来ましたか？夜遅くまでテレビやゲームをして、お昼くらいにやっと起き始めて、朝ごはんはお昼ご飯と一緒に食べた・・・などというリズムが乱れた生活をしてはいませんでしたか？ドキッとした人はいませんか。もう学校はスタートしています。2学期を元気に過ごせるように、「早寝早起き朝ごはん」を心がけて、いつもの生活リズムを早く取り戻せるようにしましょう。



食生活アンケート結果から 9月号

6月に実施した食生活アンケートを給食委員会で集計し、各クラスの給食委員が課題を見つけ、2学期にクラスに発表し解決していく予定です。今回は「朝ごはん」を食べてこない人を減らすために、朝食の大切さをお知らせします。

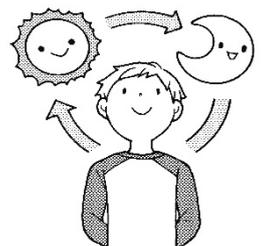
朝ごはんを食べないと どうなるの？



朝ごはんを食べないと、このような体に良くない生活リズムの繰り返しでしてしまいます。朝ごはんをしっかり食べて、朝から元気に過ごしたいですね。

🎵 私たちの体にある生体リズム 🎵

わたしたちは「夜になると眠り、朝になると目覚める」という生体リズムを持っています。生体リズムは約 25 時間の周期なのですが、地球の時間は 24 時間なのでズレがあります。このズレは朝の光を浴び、朝ごはんを食べることで調節されているのです。もし、朝寝坊をして朝の光を浴びることが出来ないと、ズレたままとなり時差ぼけのような状態になってしまいぼーとしたまま一日が終わってしまいます。生体リズムを整えるためにも【早寝早起き朝ごはん】は大切です。



1・2年生新人大会が始まります！

9月29日から、1・2年生の新人地区予選が開催されます。3年生が引退して、いよいよ1・2年生の新チームの船出ですね。日頃の練習の成果を遺憾なく発揮してください。そこで運動をする時に食事で気をつけると良いことをお知らせします。

ステップ1 バテないためにはどんなものを食べれば良いの？

☆エネルギーをしっかりとろう

エネルギーのもととなる食べ物は5群のグループの食べ物、つまり炭水化物です。体を動かすことで使ったエネルギーを補い、疲れを回復させるために一番必要な栄養素です。

米・パン・うどん・そば・パスタ・じゃがいも・さつまいも・春雨・ビーフン等

☆鉄+たんぱく質をとろう

これは運動による貧血を防ぐためです。運動をすると血液の一部の成分が壊れてしまうため、血を作る材料となる鉄とたんぱく質を補わなければ貧血になってしまいます。

まぐろ・かつお・あさり・ローストビーフ・レバー・ししゃも・枝豆・高野豆腐等



ステップ2 疲れを回復させるには？

☆ビタミンをとろう

特にビタミンB1とビタミンCは疲労回復に効果があります。

☆クエン酸をとろう

酸っぱいと感じる食べ物に多く入っています。

酢・梅干し・みかん・オレンジ・クレープフルーツ・レモン



ステップ3 試合当日の朝ごはんにはこれがオススメ

☆炭水化物（糖質）が多めの消化の良い食事

当日は集合が朝早く、たくさん動くので、エネルギー源をとっておきましょう

うどん・おにぎり・そば・巻き寿司・カステラ・バナナ・果物ジュース（100%）

☆生ものや脂っこいものは控えましょう。おさしみや揚げ物・デニッシュパンなどは・・・あまりオススメ出来ません。



9月29日は十五夜

「十五夜」は、中秋の名月を鑑賞し、これから始まる収穫期を前にして、収穫に感謝する初穂祭としての意味がありました。9月頃に収穫される「芋」をお供えすることから「芋名月」とも呼ばれています。

十五夜の日には、満月のように丸い月見団子や里芋、魔除けの力があるとされたススキを供えるのが一般的です。

