

# 給食だより 9月号

令和2年8月24日  
珠洲市立緑丘中学校

いつもより短い夏休みでしたが、充実した毎日過ごすことができましたか？まだまだ暑い日が続きますので、体調をくずさないように1日3食しっかり食べて、生活リズムを整えましょう。

## 9月の給食目標 食生活の見直しをしよう！！

◆夏休み明け・・・こんな人はいませんか？



朝、なかなか起きられない



食欲がわかず、おなかがすかない



頭がボーっとして、勉強に集中できない



体がだるく、やる気がおきない

夏休み中に、夜ふかししたり朝寝坊をしたりと、生活のリズムが崩れてしまった人はいませんか？もし上のような症状がある人は生活リズムが崩れているかもしれません。すぐ直しましょう！！

## 規則正しい生活に戻す秘訣は・・・

### 体のリズムは25時間！？ リズムを合わせる方法とは

地球の1日は24時間ですが、人間の本来持っている1日の生体リズム（体内時計）は25時間とされています。これを24時間に合わせるためには、朝の決まった時間に太陽の光を浴びることが大切です。朝に目から太陽の強い光が入ることによって約14時間後に睡眠を促すホルモンが分泌されます。



朝食は朝の光と同様に、目覚めるために大切な要素です。朝起きたばかりの脳や体は、エネルギー不足で電池切れの状態です。朝食を食べることで、体や脳にエネルギーを補給し、体温が上がり、活動が活発になります。また、血糖値が上がることで1日のリズムがつくりやすくなります。

### ～食生活に関するアンケートより～



生活リズムを整えるのに大切な朝ごはん！6月に行ったアンケートでは、主食のみの朝食の生徒が多くいました。午前中思いっきり活動するためには、主食だけでは足りません。少しずつステップアップしておかずも食べられるようになりますといいですね。

### 朝ごはんステップアップ 1・2・3



野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。まずは果物を追加するところから始めるのもいいですね。

### 調理員さんの日誌より

- 7/16 3年生のごはんの食缶にごはん粒が全然なかったのにはびっくりしました。蒸し暑い日はピリッとした献立はいいなあ～と思いました。  
→この日のメニューはジャンバラヤ。教室を回っていると盛り残しを自分のお皿に追加している生徒を何人も見かけました。きれいに食べてくれて嬉しいです！
- 7/30 今日のメニューも大変だったけど揚げパン、スパゲティ、スープ、みんなおいしかったです。  
→1年生のリクエスト給食の揚げパンでした。揚げパンは他の学年からもリクエストが多くありました。