

給食だより 9月号

令和3年8月30日
珠洲市立緑丘中学校

いよいよ2学期がスタートしました。夏休み中は規則正しい生活を送ることができたでしょうか。早起き・早寝を心がけ、3食しっかり食べることで生活リズムが整います。夏休み明けの今！改めて自分の生活を見直し、規則正しい生活のリズムを身につけましょう。

9月の給食目標 規則正しい生活をしよう

早起き



朝の光を感じると目覚めを促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝



睡眠は、疲れをとったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

自分でコントロールしよう

体内時計



人には「体内時計」という機能があり、太陽が昇っている間は活動的になり、太陽が沈むと休息に入っています。ところが、この体内時計は1日24時間の周期とは少しズレがあります。これを調整するには、**朝決まった時間に太陽の光を浴びることが大切**です。体内時計が正常に働かないと体に不調がでてくるといわれています。



9月の給食より

食の大蔵ざらえ献立

インタビューへのご協力ありがとうございました。珠洲に住む方々の心に残る『地域の宝』が、素敵なエピソードとともにたくさん集まりました。まとめたものは、教育委員会からの給食だよりとして、発行される予定ですので、しばらくお待ちください。9月の給食には、集まった料理の中から、「こんかいわし」を使ったスパゲティと「呉汁」が登場します。お楽しみに〜♪

新人大会応援献立

9、10日は新人大会応援献立を実施します。

【給食の献立のポイント】

◇エネルギーのもとになる糖質を多めに！

試合間近は体を動かすためのエネルギーのもとになる糖質を多くとりましょう。給食では、ごはん、めん、果物で糖質を摂取します。ごはんをたくさん食べるためには丼物や混ぜごはんがおすすめ。

◇ビタミンB1 や酢の力で疲労回復！

練習での疲れを残さないよう、疲労回復効果のあるビタミンB1 を多く含む豚肉を食べましょう。また酢に含まれるクエン酸も疲労回復に効果的です。

試合前日や当日は、胃腸に負担のかかる揚げ物、繊維質のものは避けましょう。また食中毒予防のため、生ものも避けた方がよいです。健闘を祈ります！！

