給食だより 9月

長子配付

令和元年9月2日
津幡町立太白台小学校

みなさんは夏休みをどのように過ごしていましたか。長い夏休みで生活が不規則になってしまった人はいませんか。規則正しい生活とバランスのよい食事で、元気に学校生活を送りましょう。

大切ですよ朝ごはん！

1日のスタートは朝ごはんからです！体の成長に必要な栄養は、1度にたくさん食べてとればいいというわけではありません。3回の食事でバランスよく食べることが大切です。近年、高校生以上～20歳代で朝食をとらない人の割合がなかなか減りません。もう一度、朝ごはんの大切さについて考えてみましょう。

体を目覚めさせる！



食事をすることで体が温まります。またかむ動作が脳の血流をよくし、脳の活動を活発にします。体内に入った食べ物を消化するために内臓も活動し始めます。

脳のエネルギー源となり、午前中の学習に集中できる！



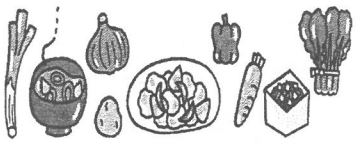
脳のエネルギー源は、主食に多いでんぷんを分解してできるブドウ糖です。ブドウ糖は体にあまり貯蔵できないため、食事から補う必要があり、とくに朝の食事は大切です。

健康的な生活リズムをつくり、すっきり排便ができる！



長い休みで崩れた生活リズムをもとに戻すカギも朝ごはんです。決まった時間に食べることがよい生活リズムをつくります。食べ物が胃腸を刺激し、すっきり排便ができます。

1日の食事の栄養バランスがとりやすくなる。

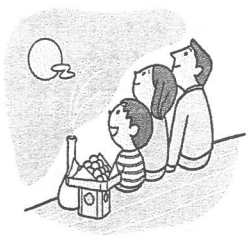


1日にとるべき野菜の量は大人で350gといわれますが、昼食と夕食だけでとろうとすると大変です。朝食を食べる習慣はバランスのよい栄養素や食品摂取にも関係します。

十五夜です！

十五夜は13日です。
お月見献立を実施します！

十五夜の月は「中秋の名月」ともよばれ、月の満ち欠けをもとにした昔の暦（旧暦）で8月15日の満月です。右の歌は8月にかけ、「月」という言葉を8回折り込んだ歌で、「いろんな月に月を見ることは多いけれど、お月見をするならこの月の月だな」と、この十五夜の月を詠んだ歌といわれます。十五夜はお団子や稲に見立てたススキ、さといもなどを月にお供えして、秋の収穫を感謝する日本の伝統行事です。



○月々に月見る月は多けれど
月見る月はこの月の月