



給食だより 9月号

令和5年 田鶴浜学校給食センター

夏休みが終わって9月に入りました。朝晩少し涼しい時間帯もありますが、まだまだ暑い日が続いています。早寝・早起きはもちろんのこと、1日3食をきちんととって生活リズムをととのえ、規則正しい学校生活を送るように心がけましょう。特に、学期はじめは体調を崩しやすいため、睡眠時間はしっかり確保しましょう。

はやね はやお あさ 生活リズムをととのえる 早寝・早起き・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が大切です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながるといわれています。子どもの頃から早寝・早起き・朝ごはんの習慣をしっかりと身につけたいですね。

はやね 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みましょう。

はやお 早起き



朝の光を感じると覚醒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。

あさ 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、朝食をとみましょう。

あさ こうか 朝ごはんの効果



体や脳のエネルギーになる



体温が上がる



脳の動きを活発にする



排便を促す

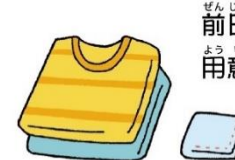
朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感(視覚・聴覚・味覚・嗅覚・触覚)も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よく噛んで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物を送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

＊ 早寝・早起き・朝ごはんをするためのポイント ＊

スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは、強い光が出ています。夜に浴びると眠れなくなるので使うときは、寝る2時間前までにしましょう。朝日は、体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備を前の日のうちにしておく時間に余裕が持てます。



朝、太陽の光を浴びる

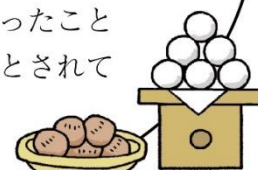


前日のうちに用意する

ことし じゅうごや
今年の十五夜は、9月29日(金)です

いも名月

十五夜は、いも名月ともいわれています。月見だんごが登場する前は、いもが供えられていたことや、いもの収穫期でさといもを供えるところが多かったことなどがその理由とされています。



地域によって違う 月見だんごいろいろ

十五夜に供える月見だんごは、地域によって違いがあります。関東風は丸い形をしています。関西風は先をとがらせた紡錘形という形をしていてあんを巻いたものです。静岡県の一部では、だんごを平らにして真ん中をへこませたへそもちをつくり、あんと一緒に食べます。



関東風



関西風

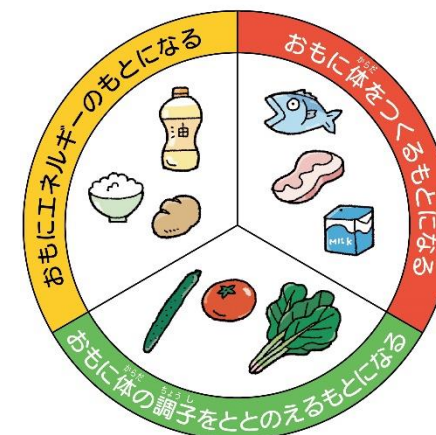


へそもち

偏りをなくしましょう

3つの食品のグループ

食品は、「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもに体をつくるもとになる食品」、「おもに体の調子をととのえるもとになる食品」の3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。



みんながそろえば栄養満点◎

