



給食だより 9月

楽しかった夏休みが終わりましたが、休み中は元気に過ごせましたか？

9月は、夏の疲れが出て、体調を崩しやすくなります。「早ね・早起き・朝ごはん」で生活リズムをととのえ、充実した2学期を元気いっぱいスタートさせましょう！



1日のスタートは朝ごはんから！



みなさん、朝ごはんは毎日食べていますか？食べるか、食べないかで1日の過ごし方が変わるので、しっかり食べて、元気いっぱいの1日をスタートさせましょう！

朝ごはんを食べるといいことがあるよ

体を目覚めさせる

体を温めたり、かむことで、脳の活動を活発にします。また、体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。



脳のエネルギー源になる

脳のエネルギー源は、主食に多いブドウ糖のみです。朝にしっかりとることで、午前中の学習に集中できます。



すっきり排便リズムをつくる

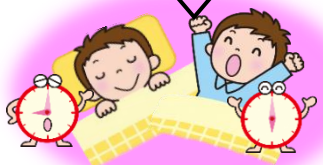
食べ物が胃腸を刺激し、すっきり排便ができます



朝ごはんをおいしく食べるために

早ね早起きをする

夜寝る前に間食をしない



朝ごはんの前に、体を動かす



朝ごはんのステップ

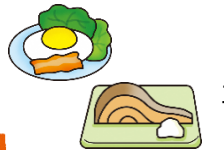
ステップ1

まずは主食！



ステップ2

主菜となるおかずをプラス！
主菜：肉、魚、卵、大豆、大豆製品など



ステップ3

副菜や汁物（野菜を使ったおかず）、牛乳などをプラス！
← 果物もOK！



9月13日は**十五夜**です！

十五夜の月は、「中秋の名月」や「いも名月」とも呼ばれ、月の満ち欠けをもとにした昔の暦で、8月15日の満月のことです。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ることで、秋の収穫を感謝する日本の伝統行事となっています。

天気がよければ、きれいな満月が見れそうですね！

★給食でも、十五夜に合わせたメニューが登場★

〇月見汁（さといも入り） 〇お月見団子



☆☆栄養素について知ろう☆☆ ~ビタミンB₁~



ビタミンB₁は、食べ物から取り入れた糖質を体を動かすエネルギーに変えたり、体の疲れを取って回復させる役割を持つ栄養素です。

ビタミンB₁が不足すると、糖質がエネルギーに変えられなくなり、食欲がなくなったり、疲れやすい、だるいなどの夏バテに似た症状になります。ビタミンB₁は水に溶けやすく、特に暑い季節には、汗によって排出され、普段の2~3倍消費されるので、疲れがたまりやすくなるようです。まだまだ暑さが続くこの時期は、ビタミンB₁をしっかり摂って、疲れを吹き飛ばしましょう！

~ビタミンB₁が多く含まれる食品（例）~



たまねぎやねぎ、にんにく、などに含まれる「アリシン」という成分と一緒に摂るとビタミンB₁の吸収がアップ！
例) 豚のしょうが焼き

~給食献立より~

するめいかとキャベツの カレー炒め



《材料(4人分)》

するめいか短冊・・・80g
酒・・・小さじ1/2
キャベツ・・・1/8個
ピーマン・・・1/2個
黄ピーマン・・・1/2個
コンソメ・・・小さじ1/3
塩コショウ・・・少々
油・・・小さじ1
カレー粉・・・小さじ1/4

《作り方》

- ① するめいか短冊はゆでて、酒をふっておく。
- ② キャベツは短冊切り、ピーマン・黄ピーマンは千切りにする。
- ③ フライパンに油をしき、キャベツ、ピーマン、黄ピーマンを順に炒め、塩コショウをふる。
- ④ ゆでたするめいか短冊を加えて炒め、カレー粉を加えて調味し、味を調えたら出来上がり♪