

# 9月 給食だより

2015. 9月1日  
輪島中学校 調理場

長かった夏休みも終わりました。有意義な夏休みを過ごしましたか。  
今日から二学期です。勉強にスポーツにがんばりましょう。  
そのためにはしっかりと食事をとることが大切です。

給食も今日からスタートします。夏ばてで食欲が落ちている人も、生活リズムを整えて、きちんと三食を食べましょう。

## 今月の目標 朝ごはんをきちんと食べよう



**朝食はすべての力の源です**

朝食をとると脳が活動するよ



おはよう!

毎朝きちんと朝食をとっていますか？ 私たちのからだは、朝食をとることによって、睡眠中に低下した血糖値や体温が上昇して目覚め、活動を始めます。だから、朝食を「時間がない」「食欲がない」といってとらないと、からだはいつまでも寝ぼけたままです。勉強も運動もはかどらず、空腹感から集中力もなくなってしまいます。朝から元気に活動するためには、まず食べること。毎日の健康のために、きちんと朝食をとりましょう！！

朝ごはんを食べると“脳はすっきりしたよ”になります。

の	脳に栄養
う	運動能力アップ
は	排便をうながす
すっ	水分補給
き	記憶力アップ
り	生活リズムをととのえる
し	集中力アップ
た	体温を上げる
よ	良い栄養を体に



**お月見を楽しみましょう**

きれいな月~



日本では旧暦の8月15日の夜を“十五夜”と呼び、月見だんごやすずき、里いもなどを供えて、月見をする風習があります。この頃の月を「仲秋の名月」と呼んで、昔から日本人は「いちばんきれいな月」として眺めてきました。

今年の十五夜は9月27日です。

お供えするお月見団子は、15個です。お団子の並べ方は、下から9個、4個、2個です。穀物の収穫に感謝し、米を粉にして丸めて作ったのが、月見団子の始まりです。月と同じまん丸の団子をお供えし、食べられることで、健康と幸せが得られるとされています。

\*大切な成長期の中学生時代です。健康な心身の発達のためには、いろいろな人との、コミュニケーションが大切です。

食事の時の振る舞いは、コミュニケーションに大きな影響力があります。

周りの人に不愉快な思いをさせないための決まりが「食事のマナー」です。

日本人は、お箸のマナーも覚えましょう。

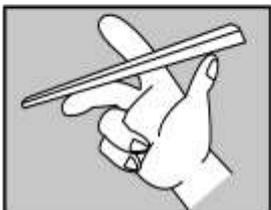
# お箸、上手に持てるかな？



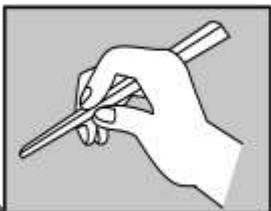
確認してみましょう。



① 図のように3本の指を出す練習をしましょう。



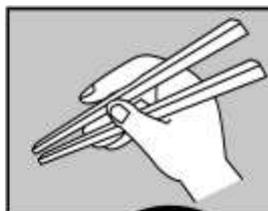
② まず、箸を1本持ち、中指と人さし指の間、人さし指と親指の間を通して箸を置きます。



③ 軽く指を曲げ握ります。これが上の箸の持つ位置になります。



④ 下の箸の持ち方。箸を1本親指ではさみます。箸の先の方は薬指のツメの上に置きます。そのとき、薬指や小指が離れるのに注意しましょう。



⑤ 下の箸を持っている状態で上の箸を指の間に通し、中指と人さし指を自然に曲げると2本の箸を同時に持てます。これが正しい箸の持ち方です。



できた！！

# 朝食はすべての力の源です



朝食をとると  
脳が活動するよ



毎朝きちんと朝食をとっていますか？ 私たちのからだは、脳は、朝食をとることによって、睡眠中に低下した血糖値や体温が上昇して目覚め、活動を始めます。だから、朝食を「時間がない」「食欲がない」といってとらないと、からだや頭はいつまでも寝ぼけたままです。勉強も運動もはかどらず、空腹感から集中力もなくなってしまいます。朝から元気に活動するためには、まず食べること。毎日の健康のために、きちんと朝食をとりましょう！！

## あなたの朝食をチェック!

(○・×で答えてください)

\*家族みんなもチェックしてみよう。

- 朝、起きたときに食欲がある。
- 朝食は必ずとっている。
- 朝食は決まった時間にとっている。
- 主食はご飯を食べている。
- バランスを考えたメニューを心掛けている。
- メニューのバリエーションが豊富である。
- 家族と一緒に食べることが多い。
- 会話のある食事を心掛けている。
- ゆっくりよく飲んで食べる。
- 毎日、お通じがある。

- 判定
- が0~4：朝食の大切さを見直して。
  - が5~8：栄養のバランスを再チェック。
  - が9~10：ほぼ完璧、この調子が続けて。

