

9月 給食だより

2016. 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



朝食抜きは生活のリズムを乱す

人は脳の日周リズムに合わせて活動と休養を繰り返し、体温や血圧など、からだのいろいろな機能もこのリズムによってコントロールされています。

そして、昼と夜のリズムの切り替えに大きな影響を与えるのが、“明・暗”や“朝食”の刺激です。

朝食を食べると消化液が分泌され、胃や腸が活動を始めます。また、そしゃくは脳を刺激し、からだは活動モードへと切り替わっていきます。

朝食で得られたエネルギーは、午前中の活動源となりますが、このうちブドウ糖は脳のエネルギー源として、脳の働きを活発にします。

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

9月1日は防災の日です。備蓄可能な(常温保存)食材でかんたん朝食を作ってみましょう。

金時草と梅干しのさっぱり混ぜずし

- ・ごはんに合わせ酢を振る
- ・金時草を茹でて刻み、ごはんに混ぜる
- ・梅干しもきざみごはんに混ぜる
- ・皿に盛り、きざみのりをかける

簡単みそ汁

- ・干しワカメと麩を水に戻す
- ・煮えたら、みそ、昆布茶を入れて、味をみる



お月見を楽しみましょう

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。

