



# きゅうしょくだより 8・9 月号



8・9月の給食目標  
なんでも食べて丈夫な体を作ろう



夏休みも終わり、学校生活が再開しましたね。毎日元気に過ごすには、早寝・早起きをして、3食しっかり食べて、生活リズムを整えることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

## 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必要です。この生活習慣が乱れると、学習の意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早寝、早起き、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身に付けましょう。

### 早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。

### 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。

### 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、朝食をとしましょう。

朝ごはんを食べてから登校しよう



## 朝の光にはパワーがある!? 朝の光を浴びよう

人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。



## 寝ないと太るって本当!?

睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。スマートフォンやゲームに夢中、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きると、朝寝坊をして朝食が食べられず、生活リズムがくずれます。早寝早起きを心がけて、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。



スマホやゲームは、ほどほどに。睡眠時間をしっかりと確保しましょう!



うらもあります



# しっかり食べよう!

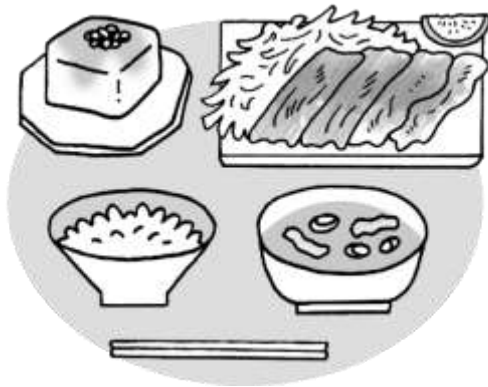
食べなければ疲労は残ってしまいます

これから運動会の練習が始まります。元気に動き、けがをしないように、朝ごはんをしっかり食べて、からだにエネルギーを補給しましょう。何でも食べてバランスのよい食事をとるようにし、夜も早めに休みましょう。



## ◆疲労回復のための食べ物 4 カ条

1. 疲れをとるために、まずエネルギーとなる炭水化物（糖質）を補充しましょう。
2. 筋肉を回復させるために、たんぱく質を十分にとりましょう。
3. 効率よくエネルギーを利用するために、ビタミンB<sub>1</sub>を一緒にとりましょう。
4. 筋肉や肝臓の回復を早めるといわれるクエン酸も一緒にとるとよいでしょう。



- 炭水化物（糖質）…ご飯、パン、うどん  
(主食になるものです)
- たんぱく質…肉、魚、大豆、卵、牛乳など
- ビタミンB<sub>1</sub>…豚肉、麦、ねぎ、たまねぎ、にんにく、にら、うなぎなどに多く含まれます。
- クエン酸…梅干し、みかん、レモンなどに多く含まれています。

さらに牛乳や乳製品、海そうや野菜もしっかり食べて、ビタミンや無機質（ミネラル）の補給をしましょう。

## 8・9月の献立について

• 9日（月） 重陽の節句献立

「菊の節句」とも呼ばれ、この日は菊花を飾ったり栗を使ったごちそうを食べ、無病息災・長寿延命を祈ります。

• 11日（水） 奈良県献立

「吉野汁」という奈良県の郷土料理が登場します。「くず」という植物の根から「くず粉」を作っており、これを溶いて流し込んで、とろみをつけた汁です。

• 12日（木） アメリカ献立

「スラッピージョー」はパンにミートソースのような具を挟んで食べるアメリカ発祥の料理です。

• 17日（火） 十五夜献立

今年の十五夜は9月17日です。十五夜は中秋の名月（秋で1番月がきれいな日）と言われ、農作物をお供えし収穫を祝います。

• 25日（水） 鹿児島県献立

薩摩地域（鹿児島県）の郷土料理である「さつま汁」とは鶏肉を使った具たくさん味噌汁のことです。鹿児島県では古くから鶏をしめて食べる風習があったとされています。

