

# 給食だより

# 9月



まだまだ残暑が厳しい9月。夏休み中の生活リズムが抜けきれずに元気が出ない人もいるでしょう。暑さの中での部活動や体育祭の練習は、普段よりも多くのエネルギーを消費して体の疲労も蓄積します。きちんと食事で体に必要な栄養を取り入れ、睡眠で疲労を回復して早く生活リズムを整えましょう。

## 生活リズムを整える

# 早起き・早寝・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。

早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

### 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。

### 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りましょう。

### 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、朝食をとりましょう。



## 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ていると、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。早起き早寝を心がけて、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。



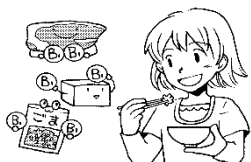
体育祭の練習、部活動、授業にしっかりと取り組むためにも、

# 朝食は必ず食べて、登校しましょう。

## 運動と食事 Q & A

Q. 練習による疲労を早く回復させる食事はありますか

A 体の疲労は、筋肉に乳酸という物質が蓄積されて起こります。疲労回復のためには十分な栄養と睡眠をとることが基本です。そして、たんぱく質が多い食べ物やビタミンB1が多い食べ物（豚肉、大豆製品、ごまなど）をとります。疲れて食欲のない時は、煮込み料理や汁物など、消化のよいものにしましょう。



## 【家庭で気をつけること】

- 毎日、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。
- 朝食ぬきに注意して、1日3食をしっかりと食べさせましょう。
- 清涼飲料の飲みすぎに注意。また、カルシウムの補給を考え、家庭でも牛乳を飲むように心がけましょう。
- 食事、睡眠、トレーニングのバランスをとり、規則正しい生活を送るようにしましょう。



月見は中秋の名月（十五夜・旧暦の8月15日）と後の名月（十三夜・旧暦の9月13日）に行われます。江戸時代の後期頃から、月見には月見団ごを供えるようになりました。それ以前には、十五夜にはいもを、十三夜には豆を供えていたことから、十五夜を「芋名月」、十三夜を「豆名月」ともいいます。

月見という日本ならではの行事を大切に、秋の夜空に浮かぶ美しい月を、ゆっくりとした気分で眺めてみてください。



月見 9月22日

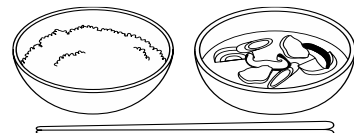
## 和食の基本

### ごはんのみそ汁の

### 配ぜん！

和食の配ぜんでは、ごはん茶碗は左に、汁物の椀は右に置きます。

ごはんのみそ汁は、わたしたち日本人の食事に欠かすことができません。正しく配ぜんすると見た目にもきれいで気持ちのよいものです。



## 朝ごはんは、1日の始まりの大切な食事

下の表は6月に本校生徒を対象としたアンケートの結果です。大半の生徒が朝ご飯を食べていました。一方で朝食を食べない日があることが習慣になっている生徒もいるようです。朝ご飯の働きを見直して、まずは毎日食べることで、主食だけでなく主菜や副菜などを付け足す習慣をつけて、継続しましょう。

問. 朝ごはんを毎日食べていますか？

（回答は、任意の日の出席の生徒）

学年	毎日食べる	週に1～3日 食べないことがある	週に4～5日 食べないことがある	ほとんど食べない
1年生	80% (202人)	17% (44人)	1% (2人)	2% (5人)
2年生	90% (246人)	7% (19人)	1% (4人)	1% (3人)
3年生	81% (234人)	12% (34人)	3% (8人)	4% (13人)