



給食だより

武里 中学校
R4、10月

スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、といわれるように、いろいろなことにじっくり取り組めることができる時期でもあります。

そして「味覚の秋」といわれるように、今が旬のさつまいも、きのこ類など食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。



今月の給食目標
食事と運動について知ろう



体の中の時計のおはなし

私たちの体の中には、寝たり起きたりと、1日のリズムを生み出す「体内時計」という仕組みがあります。しかし、この時計、光や音のない場所で生活していると、毎日1時間ずつ遅れてしまうことが知られています。特に夜更かしなど不規則な生活を続けていると時計が狂ってしまうだけでなく、健康にも悪影響を及ぼします。

【 体内時計をととのえるためには 】

- ① 朝起きたらカーテンを開け、日光を取り入れる。
- ② 休日でも起きる時間は平日となるべく同じにする。
- ③ 朝ごはんをを決まった時間に食べる。
- ④ 日中はしっかり活動をする。
- ⑤ 寝る2時間前までに食事をすませる。
- ⑥ 部屋の照明は明るすぎないようにし、就寝前のテレビ、ゲームは避ける。



バランスよく食べましょう

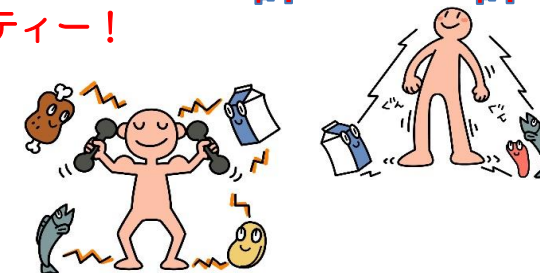
食べ物は体の中での栄養の働きにより、大きく6つのグループに分けることができます。

毎日の食事でも、献立にそれぞれのグループの食べ物がそろっているか、注意してみましょう。



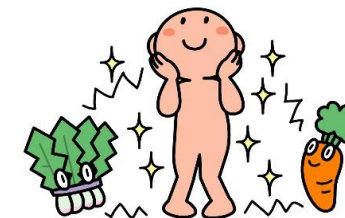
赤 体の組織をつくる ヘルシー & ビューティー！ 1群 ・ 2群

おもに体をつくるもとになる食べ物のグループで、肉、魚、大豆・豆製品、卵、牛乳、海そうなどがあります。成長に欠かせない、たんぱく質やカルシウムなどの無機質（ミネラル）が多く、不足すると、じょうぶな骨や筋肉をつくることができず、貧血にもなります。



緑 体の調子をととのえる バランス&タフ！ 3群 ・ 4群

体の調子を整える食べ物のグループで、野菜や果物などがあります。皮ふを健康に保ったり、体の抵抗力を強くしたり、食べ物がエネルギーに変わるのを助けたりと、体のいろいろなところで働いています。不足するとかぜをひきやすくなったり、健康を害してしまうこともあります。



黄 エネルギーになる パワチャージ！ 5群 ・ 6群

生きるために必要なエネルギーの源になる食べ物のグループで、米、小麦粉、砂糖、いも類、油などがあります。脳もはたらくときに、このエネルギーを使います。不足すると体力が低下し、元気や集中力が出ません。



大きく6つのグループの食品をバランスよく食べましょう。
給食の献立は、いつもこのバランスを考えて作られています。
ぜひ参考にしてください。