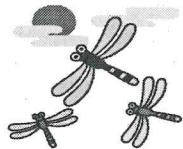


食だより



のリズムを整えよう

います。早寝・早起きはもちろんのこと、朝ごはんをしっかり食べて、規則正しい学校生活を送るように心がけましょう。

生活パターンになっていませんか？



ることがあったら、どうやって改善したらよいか、考えてみましょう。

たっぷり大切！朝ごはんパワー



体温アップで体が目覚める！

寝ている間に下がっていた体温は、朝ごはんを食べると上昇します。また、においをかいだり、噛んだり、味わったり、飲み込んだりすることで、脳が刺激を受け 体全体が目

肥満予防！

朝ごはんを抜くと1日2食になり、おなかがついて、一度にたくさんを食べてしまいます。すると、完全燃焼されず、エネルギーがたまりやすく、太りやすい体になってしまいます

お腹の調子を整える！

朝起きてすぐは胃腸の活動量が少なくなっています。朝食をとることにより、胃腸の動きが活発になります。

【お願い】

みんなが気持ちよく使うために、給食で使う食器などは大切に扱いましょう。

令和2年8・9月合併号

川口市立里中学校

校長 荻上 晃司

栄養士 北山 文乃

今年度のテーマ：給食で世界を旅しよう！



今月は **モーリシャス共和国** をテーマにした献立が登場します！

7日(月)

チーズパン 牛乳 カレー野菜スープ
鶏肉のルガイユ 豆入りサラダ



モーリシャス共和国は、アフリカ、マダガスカルの東のあたりにあるサンゴ礁で囲まれた島国です。島の大きさは2,040km²で東京都とほぼ同じ大きさの小さい国です。

モーリシャス共和国は、もともとインドの商人が貿易の中継地点としてよく利用していたため、インド系の人種が多い場所でした。そこにポルトガル人が住むようになったり、フランスやイギリスの植民地となったりしたためにヨーロッパ文化が加わりました。さらに植民地時代の労働力として中華系の人種も入ったことで、様々な文化が混合・変化していきました。

このことから、一般的なモーリシャス共和国の食事はインド・ヨーロッパ・中華などが混合したもので、地元料理はクレオール料理と呼ばれます。クレオール料理はインド料理の影響を強く受けており、カレーやスパイスを使ったものが多くあります。給食に登場するルガイユとは、トマトや玉ねぎ、パプリカ、にんにくなどを使ったソースです。

お彼岸ってなんだろう？

お彼岸は日本独自の仏教行事で、ご先祖さまを供養し感謝をささげる期間とされています。

お彼岸の期間は、3月の「春分の日」と9月の「秋分の日」の前後7日間です。春は種をまき、食物の成長を願う季節、秋は食物の収穫の季節です。この時期にあすきを使った食べ物を食べたり、ご先祖さまに感謝したりすることは、自然への感謝や祈りとも深く結びついています。

あんに使われる“あすき”は、古くから悪いものを追いはらう効果があるとされてきました。赤は魔物が嫌う色とされてい

