

# 給食だより



2018. 9  
川口市立里中学校  
栄養士 勝永

☆毎月19日は食育の日☆

夏休みが終わって9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。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生活リズムをととのえ、規則正しい学校生活を送るように心がけましょう。

## 体内時計を正常に動かしましょう

人間は、光も音も温度もわからない場所では生活すると、25時間周期で寝起きをされるといわれています。しかし1日は24時間です。この時間のずれを調整しているのが、わたしたちの体の中にある「体内時計」です。

体内時計を正常に動かせるためには、①朝の決まった時間に太陽の光を浴びる、②昼間はなるべく外に出る機会を増やす、③友人や家族と一緒に食事や運動、勉強をする（社会の生活リズムに合わせる）、④1日3回の食事を規則正しくとるなどが有効といわれています。



### チェック

## 生活リズムをととのえるために

- 毎日、朝ごはんを食べる。
- 早起きをして、朝の光を浴びる。
- 毎日、ほぼ決まった時間に起きる。
- 1日3食を、決まった時間に食べる。
- 日中は、できるだけたくさんの光を浴びる。
- 夜は、あまり明るい光を浴びないようにする。

- 寝る時は、部屋を真っ暗にして眠る。
- 寝る前までテレビを見ていたり、パソコンや携帯電話、スマホなどを使用したりしないようにする。



☆お知らせ☆ 箸持参の取組にご協力をお願いします  
献立表に○がつく日は、箸を忘れずに持参しましょう。きちんと持ち帰って洗浄し、清潔なものを持ってきましょう。

## 朝の果物は金

これから実りの秋を迎え、なし、ぶどう、かき、りんごなどの果物が旬を迎えます。

果物には体の調子を整えるビタミンや無機質（ミネラル）が豊富です。また、甘みのもとになる果糖は炭水化物（糖質）の1つで、脳や体が活発にはたらくためのエネルギー源にもなります。そのため、朝ごはんには果物を食べることは栄養学的に見て、とても理にかなっています。「朝の果物は金」と昔からいわれてきた理由もここにあります。

もちろん朝ごはんだけでなく、食事のデザートに、またおやつにも、ぜひ果物を取りましょう。



## ★今月のテーマ「さんま」(たんぱく質、脂肪酸)

さんまには良質のたんぱく質が多く含まれており、効率よく摂取することができます。たんぱく質は3大栄養素のひとつで、体重の5分の1を占め、血液や筋肉などの体をつくり、酵素としても働き、生命の維持に欠かせない重要な栄養素です。

また、さんまのような青魚に多く含まれるDHAやEPAという脂肪酸は、脳の働きを活発にしたり、血液をサラサラにして生活習慣病を予防したりする働きがあります。秋が旬のさんまは、この時期とくに脂がのっておいしくなります。

○今月のさんまを使った献立  
さんまの蒲焼き丼

