

給食だより

2017. 9
川口市立里中学校
栄養士 齋藤

☆毎月19日は食育の日☆

朝ごはんの大切さを考えよう!

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。



その1 脳にエネルギー補給!

朝起きたときの脳は、エネルギーが不足した状態です。朝ごはんを抜くと脳へエネルギーが補給されないため、集中力が高まらず、イライラして勉強に身が入りません。

特に、ごはんやパンに多く含まれる炭水化物は、分解されると脳の唯一のエネルギー源である「ブドウ糖」になり、脳をすっきりさせ、勉強に集中させる働きがあります。

その2 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、朝ごはんを食べると、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、体全体を目覚めさせてくれます。



その4 快便効果!

朝ごはんを食べると、腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。



その3 肥満予防!

朝ごはんを抜くと1日2食になり、おなかですいて、一度にたくさんの量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。

もうすぐ体育祭! 体育祭前後の食事は?

前日

いつもよりおかずを少なめにし、ごはんを多く食べます。油っぽい料理はさけるようにしましょう。



当日

体育祭の始まる2~3時間前までに食事をすませるようにします。内容は、おにぎりやパン、バナナなど炭水化物が多く含まれたものを食べます。これらは、運動するためのエネルギー源になります。



体育祭後

疲労回復のために、炭水化物やたんぱく質・ビタミン類・ミネラルを補給します。消化が良い煮込み料理や果物などをとるようにしましょう。



さらにパワーアップするためには?

- ★火付け役のビタミン B1 をとろう(炭水化物をエネルギーに変えるときに必要)
豚肉、さけ、かつお、アスパラガス、レバー、うなぎなどに含まれています。
- ★緊張していても食べやすく、エネルギー源になるものを選ぶ
カットフルーツ、一口スイートポテトなど

献立紹介

★22日(金) お彼岸献立

秋の香りごはん 牛乳 みそ汁 厚焼たまご 水まんじゅう

「秋分の日」の前後3日をはさんだ7日間を、秋のお彼岸といいます。お彼岸の時には、古くから悪いものをはらう効果がある食べ物として、あずきが食べられています。水まんじゅうにも、あずきを使ったあんこが入っています。

