

給食だより



2019. 9

川口市立里中学校

栄養士 園田

☆毎月19日は食育の日☆

朝食の大切さについて考えよう

～朝食の役割～

頭の働きがよくなる

脳のエネルギー源はブドウ糖だけです。朝食を食べると、ブドウ糖が補給され、脳の活動が活発になります。



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、朝食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、体全体を目覚めさせてくれます。



肥満の予防になる

朝食を抜くと1日2食になるため、おなかが空き、一度にたくさんの量を食べてしまいます。すると、エネルギーを使いきれずに体に蓄えてしまうため、太りやすくなってしまいます。



快便効果が期待される

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るので、排便しやすくなります。



どんな朝食を食べればいいのか？

理想は、「主食＋主菜＋副菜（＋汁物・飲み物）」がそろったメニューです。特に、ごはんなどの脳のエネルギー源となる「主食」は、朝食には欠かせません。それに、たんぱく質が多く含まれる卵や魚・肉などの「主菜」、ビタミン類が多い緑黄色野菜や果物などの「副菜」が加えられることで、栄養バランスがよくなります。汁物や飲み物は、これらに不足している栄養を補うほか、のどごしをよくして食事を食べやすくします。

主食

主菜

副菜

飲み物・汁物

☆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。

9/7(土)は体育祭！ 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I初ギ-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ぼう

献立紹介

13日(金) お月見献立

秋の香りごはん 牛乳 白玉のっぺい汁 厚焼たまご 月見ゼリー

日本では、旧暦の8月15日の頃の夜を「十五夜」と呼び、団子やすずき、里芋などを供えて、月見をする風習があります。

この月を「中秋の名月」と呼んで、昔から日本人は「1番きれいな月」として眺めてきました。今年の十五夜は、9月13日です。十五夜にちなんで給食では、白玉団子や里芋を使った「のっぺい汁」、旬のきのこを使った「秋の香りごはん」、「月見ゼリー」が登場します。