

給食だより

【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3年9月号

川口市立里中学校

校長 荻上 晃司

栄養士 根岸 美奈

朝ごはんの大切さについて知ろう

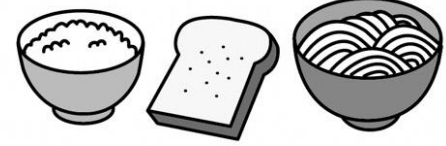
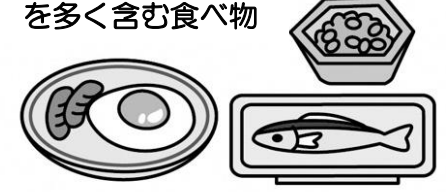

新学期がスタートしました。みなさんは、毎日朝ごはんを食べてから登校できていますか？朝ごはんは、1日をスタートさせる大切な食事です。しっかり食べて生活リズムを整え、規則正しい生活を送るように心がけましょう。

朝ごはん、目覚ましスイッチをオン！

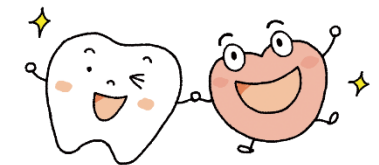
<p>頭(脳)のスイッチ</p>  <p>やる気や集中力を高め、学習能力を向上させる。</p>	<p>体のスイッチ</p>  <p>元気に活動できるようになり、体力や運動能力を向上させる。</p>	<p>おなかのスイッチ</p>  <p>胃や腸が動き出し、排便しやすくなる。</p>
---	--	--

3つのスイッチを入れるには、栄養のバランスも大切です

★主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんを目指しましょう！

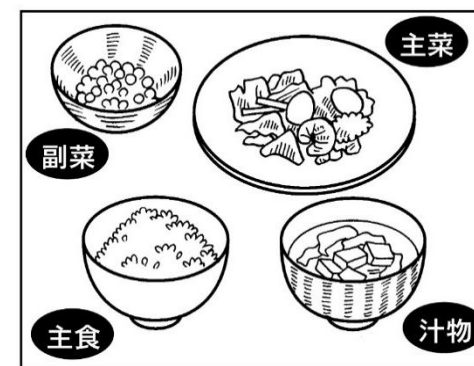
主食	主菜	副菜
<p>主にエネルギーになる「炭水化物」を多く含む食べ物</p>  <p>ご飯、パン、めん類など</p>	<p>主に体をつくる「たんぱく質」を多く含む食べ物</p>  <p>肉、魚、卵、大豆製品などを多く使ったおかず</p>	<p>主に体の調子を整える「ビタミン」「無機質」「食物繊維」を多く含む食べ物</p>  <p>野菜、きのこ、いも、海藻類などを多く使ったおかず</p>

きらりんメニューをみんなで考えよう！



毎年里中学校では、11月8日の「118(いい歯)の日」の取組の一環として、給食委員会と保健委員会で歯と口の健康に良い給食のメニューを考え、実際に給食のメニューとして採用しています。

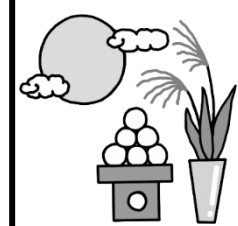
昨年度までは給食委員会と保健委員会のみで考案していましたが、「自分も考えたい」という声をいただいたので、今回は両委員会以外で希望する生徒からも募集をかけたいと思います。希望する人は保健室に資料を用意しています。ぜひ説明を聞きに来てください。



たくさんの応募お待ちしております！



行事食 十五夜(中秋の名月)



21日(火)

ごはん 牛乳 だいこんのみそ汁
かんぱちの立田揚げ
さといものうま煮
お月見きなこだんご

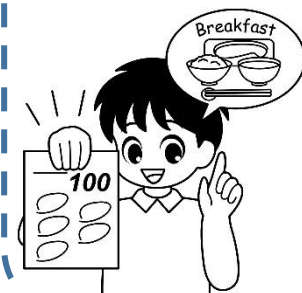


今年の十五夜は9月21日です。「中秋の名月」ともいわれ、「秋の真ん中に出る満月」という意味です。

季節の野菜や果物、月に見立てた丸いお団子などをお供えし、美しい月を鑑賞しながら、農作物の収穫に感謝します。また、十五夜は別名「芋名月」ともよばれ、さといも や さつまいもなどのいも類を供える地域もあります。

十五夜にちなんで、給食には「さといものうま煮」と「お月見きなこだんご」が登場します。

朝ごはんが学力や体力にも関係する？



私たちは寝ている間にもエネルギーを消費しているため、朝起きたときは脳のエネルギーが不足した状態で、思考能力や体温などが低下しています。朝ごはんを食べることで脳にエネルギーが行き届き、体が目覚めて、勉強や運動をする準備が整います。

文部科学省の調査によると、朝ごはんを毎日食べている子供の方が学力テストの平均正解率が高く、また新体力テストの得点も高い傾向にあることが報告されています。

