






9月 給食たより





令和 4 年 9 月 1 日
墨田区立菊川小学校
家庭数配布

夏休みが終わり学校が始まりました。休み明けは、朝起きられなかったり、何となく体がだるかったり、食欲がわかなくなったりと、体の不調を訴える人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや、夏の疲れが主な原因です。体調を整えるには、朝起きたら太陽の光を浴びて、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。夜は夜ふかししないで、早めに寝るように心がけてください。

食べていますか？朝ごはん


1日は24時間ですが、私たちの体の中にある「体内時計」はそれよりも長めに設定されているそうです。このため、朝日を浴びて、朝ごはんを食べていることで、体内時計が調節されています。食事を抜いたり、夜遅くまで起きていたりすると、この体内時計が乱れてしまい、心や体にさまざまな不調が起こります。1日を元気に過ごすために、朝ごはんはとても大切です。

<p> 朝ごはんを食べないと…</p> <p>だるさ、イライラなど、不調の原因になります。</p> <p></p> <p>集中力、記憶力が低下し、勉強やスポーツに影響します。</p>	<p> 朝ごはんを食べることで…</p> <p>体温を上げて、1日の活動の準備を整えます。</p> <p></p> <p>寝ている間に使われたエネルギーや栄養素+午前中に使うためのエネルギーや栄養素を補充します。</p> <p></p>
---	--

<p> まったく食べていない人は…</p> <p>早寝早起きを心がけ、牛乳や果物など、何か一品でも口にするところから始めましょう。</p> <p></p>	<p> 主食のみですませている人は…</p> <p>肉や魚、卵、大豆製品などのたんぱく質、野菜、果物、乳製品をプラスし、栄養バランスを整えましょう。</p> <p></p>
--	---

3色の食品群

わたしたちは、毎日いろいろ食べることによって、食べ物を消化・吸収し、体に必要な栄養を得ています。食べ物は、栄養素の働きの特徴から赤・緑・黄の3つのグループに分けることができます。それぞれのグループからいろいろな食べ物を選んで栄養バランスのよい食事をしましょう。

<p>赤のなかま</p> <p>体をつくるもとになる食べもの</p> 	<p>黄のなかま</p> <p>エネルギーのもとになる食べもの</p> 	<p>緑のなかま</p> <p>体の調子を整えるもとになる食べもの</p> 
--	---	---

給食の献立表には給食に使用されている食品を3つのグループに分けて記載しています。それぞれのグループからいろいろな食べ物を組み合わせて、栄養が偏らないように献立をつくっています。



中秋の名月「十五夜」

中秋の名月(お月見)は中国から伝わった行事です。米や里芋の収穫時期であることから、米で作った月見団子や、里芋などの作物を供え、収穫に感謝します。「芋名月」という別名もあります。今年の中秋の名月は9月10日。晴れていれば外に出て月を見てみましょう。

