

給食だより 9月

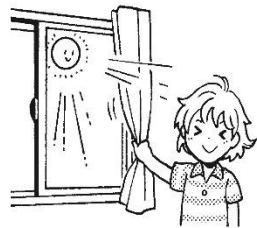
令和4年度
安中市立秋間小学校

長かった夏休みも終わり、いよいよ二期が始まります。まだ夏休み気分が抜けずにいる人も多いのではないのでしょうか。二期はスポーツDAYに持久走大会など行事もたくさんあります。毎日元気に過ごすには、早寝・早起きをして3食しっかり食べて生活リズムをととのえることが大切です。

早く学校生活に慣れるためにも、早寝・早起き・朝ごはんをしっかり生活リズムをととのえましょう。

夏休み明け 生活リズムをととのえよう

朝日を浴びる

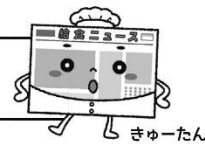


朝食を食べる



生活リズムをととのえるためには、わたしたちの体にある「体内時計」を、1日24時間の周期に合わせて、調整することが大切です。調整するためには、朝日を浴びることと、朝食を食べることがよいといわれています。生活リズムをととのえて、元気に過ごしましょう。

うそ？ 本当？ 生活リズムのうわさ



朝型の方が勉強やスポーツの成績がよい？

早寝早起きをしている朝型の人と、遅寝遅起きをしている夜型の人、勉強やスポーツの成績を比較すると、いずれの成績も、朝型の方がよい傾向にあるという研究報告があります。



寝る前にスマートフォンを見ると眠れなくなる？

スマートフォンからはブルーライトという青くて強い光が出ています。夜にこの光を浴びると、睡眠を促すメラトニンというホルモンが出にくくなり、眠りに入りづらくなってしまいます。



朝ごはんを食べないとやせられる？

朝ごはんを抜くと、体温が上がりきれずにエネルギー消費量が減ってやせにくくなります。また、集中力がなくなるなどの不調の原因にもなるので、朝ごはんは毎日食べる習慣をつけましょう。

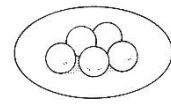


～おつきみ～

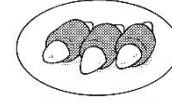
地域によって違う



月見だんご



關東風



關西風

月見は中秋の名月（十五夜・旧暦の8月15日）と後の名月（十三夜・旧暦の9月13日）に行われます。江戸時代後期頃から、月見には、十五夜には芋を、十三夜には豆を供えていたことから、十五夜を「芋名月」、十三夜を「豆名月」ともいいます。

また、月見の時に供える月見だんごの形は、地域によって違います。關東風はお月さまのような丸い形、關西風は、両端をとがらせ、あんこが巻いてあります。秋の夜空に浮かぶ美しい月と、月見だんごを楽しんでみませんか。

スポーツDAY応援献立



9月16日はスポーツDAYですね。練習の成果が出せるよう、前日の15日（木）はスポーツDAY応援献立を提供します。運動前は、消化に時間のかかる脂質の多い食事はさけて、糖質中心の消化に良い食べ慣れた食事をとるようにしましょう。

9月15日(木)メニュー

ごはん・オレンジジュース・ポークジンジャー・にゅうめん・温野菜サラダ



ごはんはエネルギーの源です！しっかり食べましょう！にゅうめんに入っているそうめんとサラダのじゃがいもとかぼちゃで糖質を多めにしています。みなさん、がんばってください！！



9月27日(火)愛媛県献立

高級魚として知られている“たい”は、普段給食ではなかなか使うことができません。ですが、今回特別に愛媛県産養殖まだいを愛媛県漁業共同組合さんの協力のもと、給食で提供できることになりました。



愛媛県産養殖まだいを使っているので27日は愛媛県献立となっています。愛媛県のみそ汁は地元から古くから伝わる麦みそを使った汁物です。愛媛では米の裏作として麦を栽培していて、昔は米を年貢として納めて麦を食用としていました。食用の麦をみそに加工したものが麦みそです。麦みそを使ったみそ汁は愛媛県では定番の家庭料理だそうです。

おいしい“まだい”をよくあじわっていただきましょう。