

食育だより 9月

R7.9月

みなまたしがっこうきゅうしよく
水俣市学校給食センター

ぶんせき もとひ ひらひし
文責 本井・平石

なつやす あ がつき みな げんき がっこうせいかつ そな
夏休みが明けて2学期がスタートしました!皆さんお元気でしたか?学校生活に備
えて、生活リズムを整えましょう。そして、給食も始まります!みんなで楽しく給食を食
べることができるようにするには、手洗いうがいで体調を整えて、給食時間のルール
を守りましょう。

生活リズムを整えるために

よる はや ね
夜は早めに寝る



あさ お
朝起きたときに
日光を浴びる



あさ
朝ごはんをよく
かんで食べる



あさ ひ あ
朝日を浴びると
「セロトニン」と
いう脳内物質が
分泌されて、日中
の活動を支える
とともに、心のバ
ランスを整えて
くれます。

朝食で3つのスイッチオン

からだ
体のスイッチ



ちようしよく すいみんちやう ふ そく
朝食は、睡眠中に不足したエ
ネルギーや栄養素を補給するこ
とができるので、午前中に元氣
に活動するための力になります。

のう
脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている
炭水化物は、体内でブドウ糖に
分解され、脳のエネルギー源に
なります。

おなかのスイッチ



からだ ちようしよく とると ちやう うご
体は、朝食をとると、腸が動
いてうんちがしたくなるような
仕組みになっています。朝食を
とってうんちを出しましょう。



朝食をぬくとどうなるの?

ちようしよく ふそく
朝食をぬくと、エネルギー不足になるだけでは
なく、午前中に体温をうまく上げることができず、
基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。ま
た、物事に集中できなくなったり、イライラした
りするなど、心身の不調の原因になります。



はや お
早起き



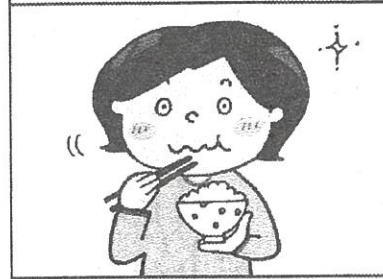
あさ ひかり かん かくせい
朝の光を感じると覚醒を
促す脳内物質のセロトニン
が分泌され、日中に活動し
やすくなります。

はや ね
早寝



すいみん つか と
睡眠は、疲れを取ったり、
体を成長させたりします。
夜は早く寝て十分な睡眠を
とりましょう。

あさ
朝ごはん



ゆうしよく
夕食でとったエネルギー
は朝には残っていません。
午前中、元氣に活動するた
めに、朝食をとりましょう。

おじ
給食お兄ちゃんの

きやうしよく しやうかい
給食センター紹介!!



みなさん、夏休みは元氣に過ごしていましたか?待ちに待った給食は8月28日(木)から始まりますね。
今月の給食は凄いですよ!まず初日28日は2学期もがんばろう!ということで、ひよこ豆を使用した「ガ
ンバルゾ!サラダ」、給食人気NO.1の「カレー」、さらに食後のデザートとして「バニラ大福」が登場しま
す。そして、翌日29日はみなさんからの要望が多かった「揚げパン」(※中学校は9月5日)がついににつ
に登場します!9月19・25日は日ごろなかなか食べる機会がないけど、食べるととってもおいしい「冬瓜
といも」という野菜を使用した料理もあります。そして、今月のおじちゃんおすすめメニューとして9月9日の
白湯という調味料を使用した「ちゃんぽん」も登場します。みなさん楽しみにしときなせよ!!

最後にお知らせがあります。2学期から全小中学校の箸がプラスチックの箸に変更になります。みなさ
ん大事に丁寧に使用してくれたらうれしいな。

それでは、また次回!!

