

きゅうしょくだより 9月

伊万里市学校給食センター



十五夜（中秋の名月）は10/6（月）です

楽しい夏休みが終わりました。元気に新学期を迎えることができましたか？休みの間夜ふかしをして、生活のリズムがくずれてしまった人もいないでしょうか。生活のリズムがくずれてなんとなくやる気がでない時は、「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。

「早寝、早起き、朝ごはん」で心も身体も元気に！

早寝



早起き



朝ごはん



眠りには、とても大切な役割があります。心や体を休めるだけでなく、寝ているときに出る「成長ホルモン」は骨や筋肉をつくれます。

早起きして朝の光を浴びると、体を目覚めさせる働きがある「セロトニン」という物質が出ます。このセロトニンが出ると、昼間、元気に活動することができます。

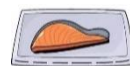
夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。朝起きた時はエネルギー不足の状態です。朝から元気に活動するために、朝ごはんをしっかりと食べましょう。

朝ごはんを食べると



頭のスイッチ

…ごはん、パン、めん



…肉、魚、卵、豆類、乳・乳製品

体のスイッチ

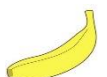


おなかのスイッチ

…野菜、きのこ、果物



組み合わせる食べ方が大切です！



やさいのこと、どのくらい知っている？

野菜には体の調子を整えるビタミン、そしておなかの調子を整える食物せんいがたっぷりです。大人で1日350g、小学生の子どもなら生で両手に1杯分が1回にとる量の目安です*。毎食しっかり食べたいものです。さて、野菜は人間が食べるために改良を重ねた植物です。ふだん食べている野菜は植物のどの部分にあたるのか、調べてみましょう。

●花やつぼみを食べる

きく(食用ぎく)、菜の花、
ブロッコリー、カリフラワー

●実を食べる

トマト、なす、きゅうり、かぼちゃなど

●葉を食べる

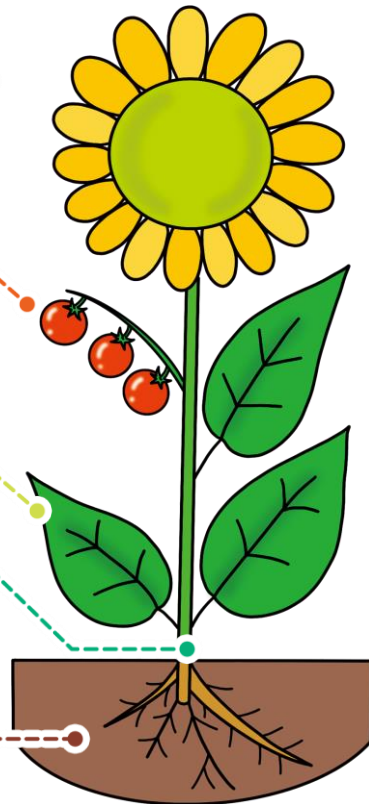
キャベツ、レタス、ほうれんそう、こまつななど

●茎を食べる

アスパラガス、たまねぎ*、じゃがいも*、れんこん* など
*たまねぎやじゃがいも、れんこんは「地下茎」とよばれる
地中の茎です。

●根を食べる

ごぼう、だいこん、にんじん、さつまいもなど



* 参考文献：山梨県甲州市 HP『塩山式手ばかり』, 2024 年 6 月閲覧

敬老の日、食生活を見直してみませんか？

敬老の日は、健康にいい昔ながらの食事のよさを見直し、また家族や地域の人との交流を深めるよい機会となります。日頃の食事や食生活をもう一度見直してみましょう。

ご飯を中心とし、野菜や魚、大豆製品をたくさんとる日本型の食事のよさを見直そう！



家族の団らんや世代の違う人との交流を通して、心を豊かにし、社会性やマナーを身に付けよう！



地域の伝統料理や特産物を知り、地域でとれた旬の新鮮な野菜や魚をたくさん食べよう！

