



令和元年度  
尼崎市立  
名和小学校

夏休みが終わり、2学期が始まりましたね。まだまだ残暑が厳しく、夏の疲れで食欲が出ない人もいることでしょう。ですが、朝ごはんを食べないで登校したり、夜遅くまで起きているのは体にとってよくありません。朝・昼・夕、三度の食事をしっかり食べ、早寝・早起きで、生活のリズムを戻していきましょう。

5期(9/2~9/30)の献立より

今期の給食は「チキンカレー」「ミートスパゲティ」「とり肉のから揚げ」など、人気のメニューを取り入れて、食べやすくしています。また、季節の食べ物として「なし」「アイスクリーム」を使用しています。

9月25日(水) 新しい献立 ツナとごぼうの炒め物

かみごたえのある「ごぼう」とまぐろの缶詰めの「ツナ」を使用し、炒め物の種類を増やしています。



9月6日(金) 材料一部変更献立 切り干し大根のあえ物

食物繊維の豊富な「切り干し大根」を使用し、歯ごたえのあるあえ物にしています。



9月13日(金) お月見の行事食

ごはん 牛乳 ジャがいものそぼろ煮 もずくのあえ物 月見だんご  
十五夜にちなんで、「月見だんご」の献立にしています。月見だんごは給食室で作ったあんをからめたもので、甘さを控えています。



お月見を楽しみましょう

日本では、旧暦の8月15日(現在の9月中頃~10月ははじめぐらい)の夜を十五夜と呼び、月見だんごやすすき、里芋などを供えてお月見をする習慣が古くからおこなわれています。このころの月を「中秋の名月」と呼んで、昔から日本人は「一年の中で一番きれいな月」として眺めてきました。今年の十五夜は、9月13日(金)です。みなさんも、夜空に浮かぶ満月を眺めてみてくださいね。季節の行事を大切にすることをぜひ受け継いでほしいと思います。



9月の給食目標

「よくかんで食べよう」

よくかんで食べることは、食べ物の消化を助けるとともに、食べ物の味がよく分かるようになります。あごの骨の発育も助けます。また、脳の働きを良くし、肥満の防止にもなります。よくかんで食べられる落ち着いた環境づくりも心がけましょう。

朝日と朝食がもたらすよい効果

わたしたちの体には、脳、肝臓、小腸などに、それぞれ時計遺伝子というものがあります。この時計遺伝子は、1日約25時間の周期でリズムをつくり、活動を変動させています。

「朝日を浴びること」や「朝食を食べること」は、時計遺伝子を刺激し、体内のリズムを1日24時間の周期に変えることができるといわれています。体調をととのえるために、毎日早起きをして朝日を浴び、朝食をしっかりと食べましょう。



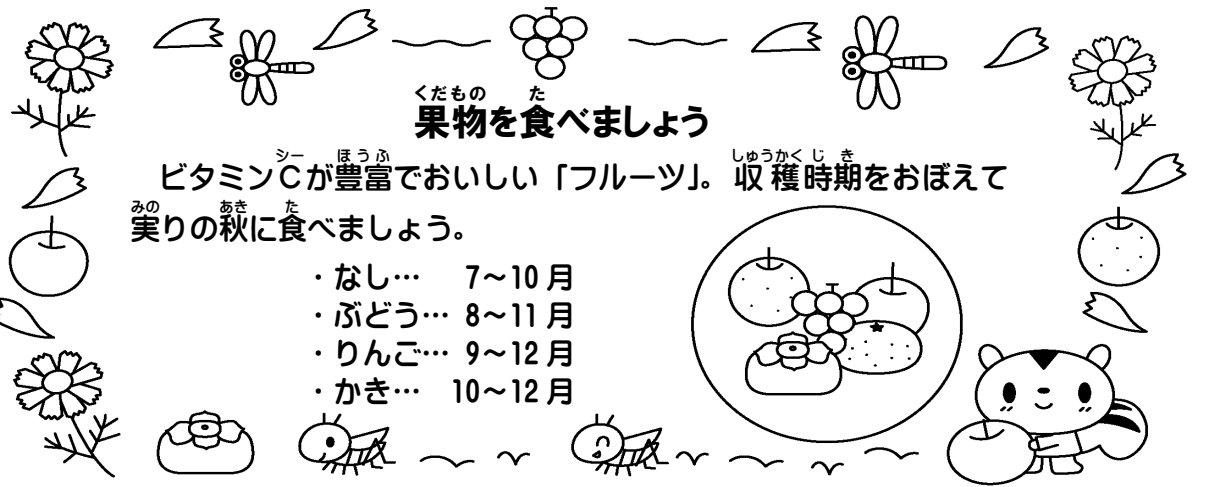
朝食で体内時計をコントロールするには

・食べる時間は？

朝食は、毎日規則正しく同じ時間帯に食べましょう。同じ時間帯にくり返し食事をとることが刺激となって、内蔵にある時計遺伝子を調整しています。

・食べる内容は？

ごはんやパンなどの主食だけの朝食では、栄養のバランスが偏ってしまいます。主菜(魚、肉などのおかず)・副菜(野菜が中心のおかず)・汁物などを一緒に食べて、バランスのよい朝食をとりましょう。



果物を食べましょう

ビタミンCが豊富でおいしい「フルーツ」。収穫時期をおぼえて実りの秋に食べましょう。

- ・なし… 7~10月
- ・ぶどう… 8~11月
- ・りんご… 9~12月
- ・かき… 10~12月