



# 平成30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(9/3~10/1)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」「ハヤシライス」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20日(木) 新しい献立 ますのカレー焼き

ますをカレー風味にすることにより、食べやすくしています。

### 9月21日(金) お月見の行事食

ごはん 牛乳 ジャがいものそぼろ煮 わかめのあえ物 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。



## 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、脳の働きを良くしたり、肥満の防止にもなります。

よくかんで食べられるような落ち着いた環境づくりも心がけましょう。



## 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行われています。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24日(月)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。



## 6月29日(金)は給食試食会でした

オープンスクールの期間を利用して、給食試食会を行いました。当日は名和まつりで、にぎやかな雰囲気の中での試食となりました。尼崎市の学校給食についての簡単な説明の後、ランチルームにて「感謝をこめて、いただきます！」その日の献立は「ごはん・牛乳・じゃがいものそぼろ煮・ちりめんの炒り煮・わかめのあえ物」と、和食の献立でした。その後のアンケートでも、ご意見・ご感想を多数いただきました。今後の参考にさせていただきます。給食内容の充実に努めてまいります。ありがとうございました。



## 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。



## 保護者の皆様へ

6/18(月)の大阪府北部地震、7/5(木)の西日本豪雨により給食を中止しましたが、それに伴う代替物資の配付はありません。何卒ご了承くださいませようよろしくお願いいたします。