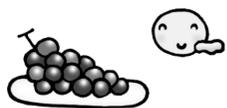


給食だより



令和5年
9月号

(毎月19日は食育の日)

市川市立妙典中

まだまだ暑い日が続きます。長い夏休みで、生活が不規則になってしまった人もいるかもしれませんね。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。

夏ばて解消のために、

しっかり朝ごはんを食べましょう

朝ごはんは午前中を元気に過ごすための大切なエネルギーのもとになります。また寝ている間に休んでいた脳や体を目覚めさせる役割も持っています。

朝ごはんを美味しく食べるには？

寝る前にお菓子やアイス、ジュースなどを食べたり、飲んだりしないようにする。



※早寝早起きをして、目覚めたときに軽い空腹感があると朝ごはんが楽しみになり、おいしく食べることができます。

翌日の学校の準備などは前日のうちに済ませ、朝の時間にゆとりをもたせる。



早起きの習慣をつけて毎日、決まった時間に食べる。夜ふかしをしない。



朝ごはんをきちんと食べないと…

体温が低い状態が続く、元気が活動できない。



脳のはたらきがぶくなり、授業などに集中できない。



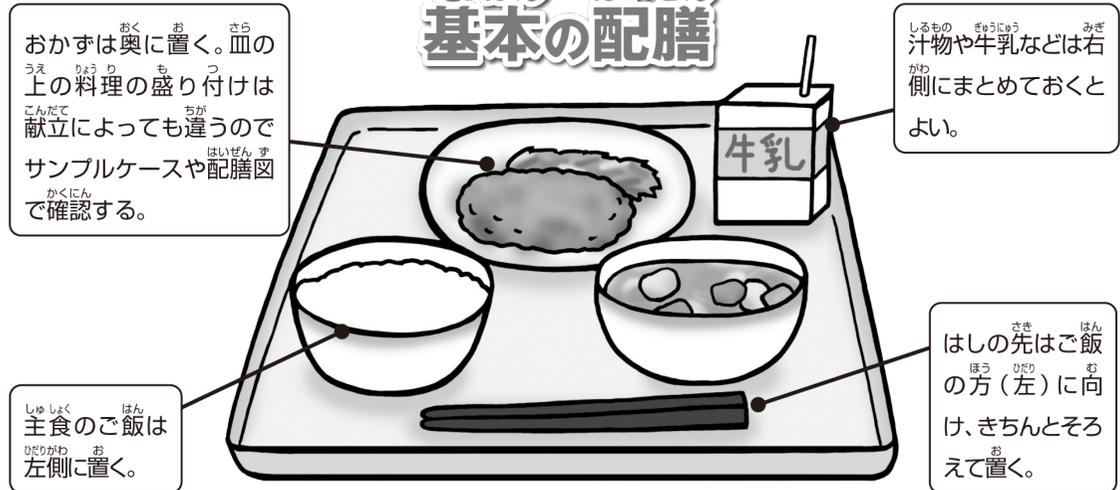
栄養バランスが崩れ、おやつのおべすぎなどによる太りすぎにもつながりやすい。



食器をきれいに並べて食べよう!

食器の並べ方や料理の位置は、右利きの人を基準に食べやすいように、また作った料理も一番きれいに見えるように考えられています。給食でもご飯茶わんや汁物のおわん、おかずの皿やはしの位置などに気をつけて食べるようにしましょう。

基本の配膳



※ここでは伝統的な和食の配膳法にしたがって例示しました。左利きの方は先生とも相談してご飯茶わんやおわん、はしの位置などを変えるとよいでしょう。

さといも



さといもの旬は秋。土の中の親いもからたくさんの子いもができることから、子孫繁栄の象徴とされ、縁起のよい食べ物です。日本ではすでに縄文時代から栽培され、主食としても食べられていました。山でとれた「やまいも」に対し、里でとれるいもなので「さといも」という名前がついたといわれます。いも類は、栄養の3つのグループ分けでは「おもにエネルギーのもとになる食品」ですが、さといもは、水分が多く低カロリーです。食物繊維も多く、お通じもよくしてくれます。十五夜のお月見には欠かせないお供えもの一つで、十五夜は別名「いも名月」とも呼ばれます。

【学校給食で使用するお米の産地について】

学校給食で使用するお米の産地について、令和4年度11月より地産地消を進めるため、千葉県で獲れたお米を使用していますが、現在も福島県の3つのまちと交流をはかっており、お互いのまちのつながりを深めるため、東日本大震災にちなんだ3月と、市川の梨が最盛期になり食材で交流できる9月については、福島県産のお米を学校給食で使用します。

ご理解・ご協力くださいますよう、よろしく申し上げます。