

きゅうしょくだより 9月

伊万里市学校給食センター



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。

生活リズムを整えよう



早寝早起き



朝の光を浴びる



規則正しい食事



日中は活動的に過ごす

「早寝、早起き、朝ごはん」で心も身体も元気に！

早寝



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



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。

朝ごはん



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食べましょう。

世界一の長寿国・日本の伝統食について知ろう!

四方を海に囲まれた日本で、春夏秋冬の季節ごとにとれる自然の産物を上手に利用して、

私たちの祖先は、この国の風土に適した料理を作り上げ、受け継いできました。ご飯(米)を中心に、おかずと汁物を組み合わせる献立が特徴で、とくに「まごわ(は)やさしい」の頭文字で表される食べ物がよく使われる日本の食卓は、日本人の長寿を支えるものとして、その価値があらためて見直されてきています。



ま	ご	わ(は)
豆類や大豆製品	ごまなどの種実類	わかめなどの海草類
 大豆	 黒ごま	 わかめ
 おから	 白ごま	 ひじき
 小豆	 くるみ	 こんぶ
 なっとう	 くり	 のり
 とうふ	 ぎんなん	 かんてん
 凍り豆腐		 もずく
や	さ	し
野菜類	魚など魚介類・小魚類	しいたけなどのきのこ類
 かぼちゃ	 さんま	 しいたけ
 ごぼう	 さけ	 まいたけ
 れんこん	 いわし	 なめこ
 小松菜	 あさり	 えのきたけ
 大根	 しじみ	 しめじ(ぶなしめじ)
 かぶ	 しらす干し (いわしの稚魚など)	

給食でも「まごわ(は)やさしい」の食材を積極的にとり入れています。
※ただし、食物アレルギー対応の観点から、地域によっては「くるみ」などの使用を控える場合もあります。



毎日の給食、みんなの工夫でおいしさアップ!

たのしく食べられる
ふんいきをつくらおう!

みんなで一緒に
たのしめる話題を選ぼう!

「おいしい!」は楽しく
食べるまほうの言葉!

大声で騒いだり、勝手に動き回ったりすると周りの人は落ち着いて食べることができません。テーブルクロスをしきたり、先生にお客様になってもらったりするなどの工夫も楽しいですね。

楽しく会話をして、みんながニコニコして食べられると食事はさらにおいしくなります。人のいやがる話や汚いものの話など、食べる場所にふさわしくない話題は避けましょう。

料理をほめ、おいしく食べていると、苦手な食べ物がある人も挑戦しやすくなります。食べ物を深く味わう感性や教養を磨き、「言葉のスパイス」をたくさん給食にかけていきましょう。