

給食だより

2024/10/31
台東区立駒形中学校

文化合唱発表会も終わり、定期考査まで二週間を切りました。
三年生は、主な行事が終わり、受験本番に向けての準備を加速させていることでしょう。

朝夕が肌寒くなり、体調を壊しやすい時期でもあります。睡眠を十分とり、三食しっかり食べて丈夫な体を作りましょう。



朝型生活を心がけよう

学校の定期テストも入学試験も午前中から行われます。テスト勉強などで夜ふかしをしていませんか？ テストで勉強の成果を発揮するためにも、早起き・早寝・朝ごはんを心がけ、朝型生活を習慣づけましょう。

朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源

わたしたちは睡眠中もエネルギーを使っています。朝ごはんをぬいてしまうと、エネルギーが供給されず、活動する力が出てきません。朝からしっかり活動するためにも毎日必ず朝ごはんを食べましょう。



朝食をぬくとどうなるの？

朝食をぬくと、エネルギー不足になるだけでなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。

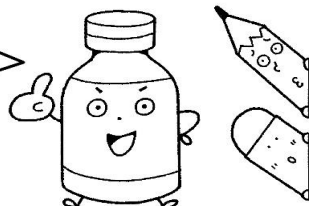
朝食をしっかりとり、朝は時間に余裕を持ちましょう。



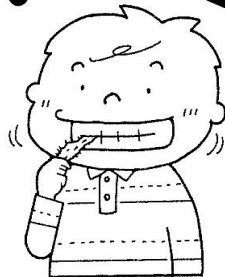
睡眠の役割

眠りには、心身を休めるほかにも大切な役割があります。睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉をつくったり免疫力を高めたりする重要な働きがあります。ほかにも、記憶の整理や、学んだ知識を定着させるそうです。体や心のためによい睡眠をとりましょう。

カフェインはコーヒーや紅茶のほか、コーラなどにも含まれます。コーヒーやエナジードリンクなどのカフェイン入り飲料を眠気覚ましに飲む人もいますが、子どものうちにはとらない方がよいでしょう。睡眠不足は健康に悪い影響をおよぼします。試験前でも十分な睡眠をとりましょう。



11月8日は
いい歯の日



Q. だらだら食べてよくないの？

A. 食後、酸性に傾いた口の中を唾液の働きによって元の状態に戻し、歯の表面を修復しています。ところが、いつまでも食べ続ける「だらだら食べ」やスマートフォンやゲームなどをしながらの「ながら食べ」をすると、いつまでも酸性に傾いたまま、むし歯になりやすくなります。食事や間食は時間を決め、食後は歯みがきをしましょう。



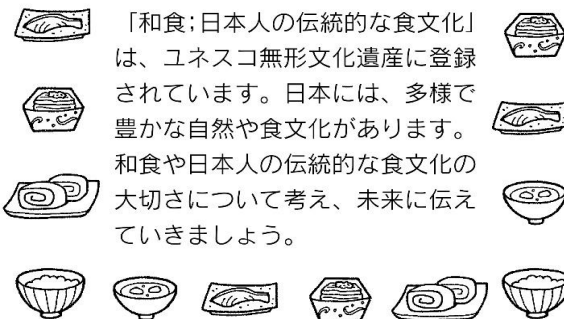
給食に込めている思い

給食は、成長期のみなさんの発達のために、栄養バランスのよい豊かな食事となるように献立を考えています。また、地場産物を活用したり、地域の郷土食や行事食を出したりすることで、地域の文化や伝統についても学んでほしいと思っています。



和食はユネスコ 無形文化遺産

「和食;日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。日本には、多様な豊かな自然や食文化があります。和食や日本人の伝統的な食文化の大切さについて考え、未来に伝えていきましょう。



宮城県大崎市産

「ささ結」を味わおう

11月15日(金)の給食は、台東区の姉妹都市である宮城県大崎市のご厚意でいただいた新米「ささ結」を使用した献立です。香りが豊かで、粒がふっくらとして、冷めても固くなりにくいのが特徴です。農家の方が大事に育ててくれた気持ちが伝わったおいしいお米です。楽しみにしていてください。



*毎日の食材の産地は、給食黒板横に掲示しています。
*果物以外は、全て加熱しています。
*行事・その他により、献立を変更する場合があります。



