

給食たより

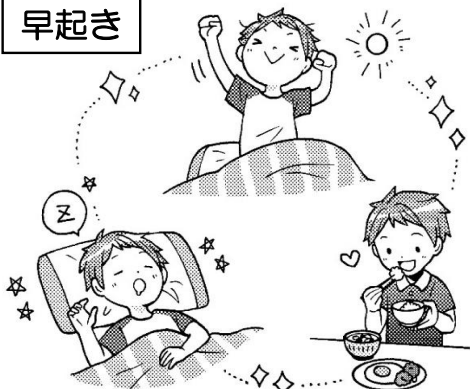
2021.9.1
台東区立駒形中学校



夏休みが終わって、今日からいよいよ2学期の始まりです。みなさんは、どのような夏休みを過ごしましたか？緊急事態宣言下の夏休みでしたが、オリンピック・パラリンピックで活躍する選手の姿を観たり、夏休みにしかできないことを体験して、充実した時間を過ごせたのではないのでしょうか。夏休みの経験をもとに、元気に2学期が過ごせるよう「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活を意識しましょう。

生活リズムをととのえよう！

早起き

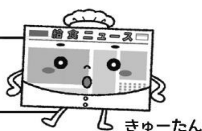


早寝

朝ごはん

夏休み中に夜ふかしや朝寝坊が続いてしまったり生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？生活リズムを整えるためには、まず早起きをして朝の光を浴び、朝ごはんを食べるようにします。朝ごはんを食べると脳や体が目覚め、午前中から元気に活動できます。夜は早寝をして十分に睡眠をとるようにします。夜ふかしをすると早起きができず、朝ごはんが食べられなくなってしまいます。「早寝・早起き・朝ごはん」を習慣づけて、生活リズムを整えましょう。

うそ？ 本当？ 生活リズムのうわさ



朝型の方が勉強やスポーツの成績がよい？

早寝早起きをしている朝型の人と、遅寝遅起きをしている夜型の人との勉強やスポーツの成績を比較すると、いずれの成績も、朝型の方がよい傾向にあるという研究報告があります。

本当

寝る前にスマートフォンを見ると眠れなくなる？

スマートフォンからはブルーライトという青くて強い光が出ています。夜にこの光を浴びると、睡眠を促すメラトニンというホルモンが出にくくなり、眠りに入りづらくなってしまいます。

本当

朝ごはんを食べないとやせられる？

朝ごはんを抜くと、体温が上がりきれずにエネルギー消費量が減ってやせにくくなります。また、集中力がなくなるなどの不調の原因にもなるので、朝ごはんは毎日食べる習慣をつけましょう。

うそ

9月9日は重陽の節句

桃の節句(3月3日)や端午の節句(5月5日)

のように、五節句の一つで、古くは中国から伝わったものです。この日に菊の花を浮かべたお酒(菊酒)を飲み、長寿をお祝いします。



9月9日の給食では菊の花の入った「菊花煮浸し」を出します。

★五節句★

1月7日 人日の節句(七草の節句)

3月3日 上巳の節句(桃の節句)

5月5日 端午の節句(菖蒲の節句)

7月7日 七夕の節句(笹竹の節句)

9月9日 重陽の節句(菊の節句)

Q.食べ物クイズ

Q.にんにくはどんな働きをするの？

- ①食べ物のおいしさを引き出す働き
- ②食べ物を臭くする働き
- ③食べ物を辛くする働き



答え・・・①

にんにくはすごいパワーを持っています。食べ物のおいしさを引き出す役割のほか、食品につくバイキンや体内に入った風邪のウイルスまで殺してくれる殺菌作用もあります。給食でもよく使われています。献立表でチェックしてみてね！



夏休みの給食室は・・・？

皆さんが夏休み中に部活動や勉強に励んでいた頃、給食室では普段はなかなか時間をかけてできないような細かい作業をしていました。換気扇の掃除や食缶磨き、給食室全体の清掃などを終えて、きれいな給食室で2学期を迎えます。白衣と配膳台カバーはクリーニングに出し、配膳台は主事さんがきれいに磨いてくださいました。

2学期も、安全・安心でおいしい給食を作っていきたいと思いますので、みなさんも残さず食べて、元気いっぱい勉強や運動、行事に一生懸命取り組んでください。



*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。



