



# 9月給食だより



河口湖南中学校

長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気がでなかったりと、体の不調が起こりやすくなります。

## **生活リズムを整えよう!**

不調の原因として考えられるのは、生活リズムの乱れです。  
改善には、

- 起きて朝日をあびること
- 朝ごはんをしっかりと食べる
- 昼間は外でからだを動かすこと



この生活を繰り返すことで、夜ぐっすり眠ることができ、体のリズムが整います。元気に1日をスタートさせるためにも、毎日実践しましょう。

## **9月30日・10月1日は「樹光祭」が開催されます。**

しっかり体調を整え、「文化の部」「体育の部」の2日間、持てる力を発揮して思い出多い学園祭にしましょう。

## **今月の目標**

バランスのとれた食事について考えよう。

私たちの体は、常に心臓を動かし、呼吸をし、体温を36℃ほどに保つために、エネルギーは必要になります。

エネルギーのもとになる食品は・・・ごはんやパン・麺など主食になるもの

また、体は3か月で、爪や毛・歯以外が新しく作り替えられます。

(新陳代謝といいます。このとき、筋肉の8割が材料として使われます。)

たんぱく質として、2割は食べ物からとる・・・魚や肉・乳製品・大豆製品・卵が必要なのはこの理由からです。

この他、体の潤滑油として野菜に含まれるビタミンやミネラルも大切です。



ラーメンやカレーなど食べる際には、野菜の和え物やサラダを組み合わせると、食事のバランスが整います。給食を参考にしてください。

### ちょっと気になる栄養の話

### たんぱく質

私たちが毎日食べている食べ物には、私たちのからだにとっても大切な働きがあります。そんな栄養について紹介していきます。今回は「たんぱく質」についてです。

**たんぱく質～筋肉や骨・血液・内臓など体のあらゆる組織をつくる栄養素です。**

先にも書きましたが、3か月ごとに新しく作られる体に「たんぱく質」は大切な働きをします。魚や肉・卵・大豆・乳製品などを3度の食事にしっかり摂るようにしましょう。



プロテインなどの「サプリメント」は、成長期のみなさんには必要ありません。必要な栄養は食事からとるようにしましょう！

(サプリメントに頼ることは、練習なしに道具やウエアに頼るのと同じです。)

### 人気メニューの紹介 ～「パリパリサラダ」

材料(4人分)	作り方
春巻き皮 2枚	1 春巻きを細く切って油で揚げる。
玉ねぎ 1/3個	2 玉ねぎは薄く切って水にさらす
トマト 1個	3 トマトは一口大に切る
レタス 1/2個	4 レタスは食べやすい大きさに手でちぎる
きゅうり 1本	5 きゅうりは輪切りにする
ブロッコリー 1/2個	6 ブロッコリー-小さ目に切ってゆでる
青しそドレッシング	7 野菜をまぜて1をのせ、ドレッシングをあえる



### 給食室から

9月29日はみなさんの好きな「みそラーメン」です。今回は、麺とスープを別に配缶します。教室で配膳するときに、麺 → スープの順に盛り付けてください。麺が伸びないように試行してみます。みなさんの感想を教えてください。