

9月



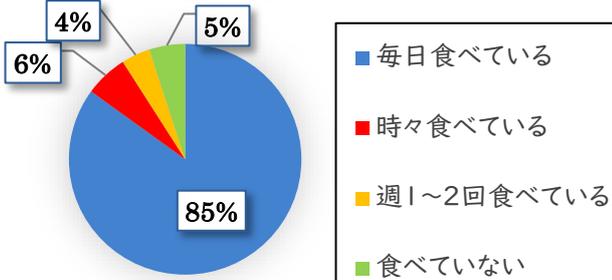
給食だより

令和6年9月

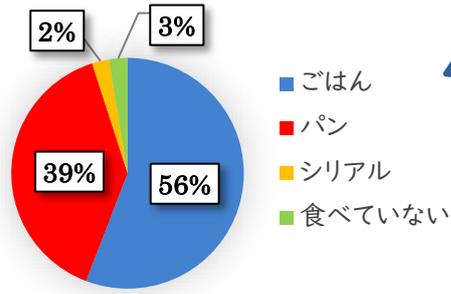
河口湖南中学校組合立
河口湖南中学校

保健委員会と集計した全校生徒朝食アンケートの結果によると、朝食を毎日食べている生徒は85%以上でした。しかし、主食は食べるがおかずを食べない人や朝食欠食の生徒もいるので、成長期の栄養不足が心配です。改めて朝食の大切さを再確認し、1日3食で主食・主菜・副菜・しる物で栄養を補えるといいですね。

朝食を食べていますか。

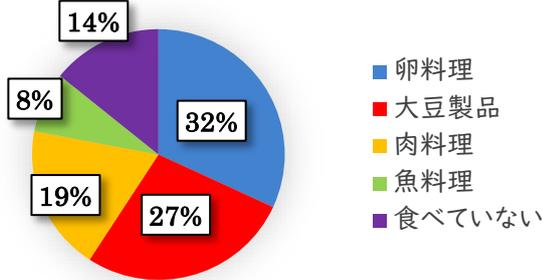


主食は何をよく食べていますか。

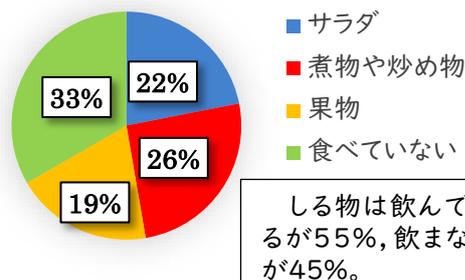


消化の早い粉物より、腹持ちのよいごはんでは集中力が持続します。

主菜は何をよく食べていますか。



副菜は何をよく食べますか。



しる物は飲んでい
るが55%, 飲まない
が45%。

主食は脳の働きをよくし、主菜は体を作り、副菜は心と体の調子を整え、しる物でホッとします。

Q. どうして朝食を食べなければならないのかな？



前日にご飯を炊いて、具沢山の
みそしるを作っておき、朝温めて食
べれば時短で朝食になります。

A. 私達のからだは、夜眠っている間は、どんなことが起きているのでしょうか。実は内臓(肝臓や腎臓の解毒分解等)や心臓が動いていたり、息をしたり、昨日勉強したことや出来事を整理したり、食べた物を吸収して体を作ったり、疲れたからだやこころを修復してくれたり、静かに活動しています。朝起きた時は、活動する力や熱は少なくなっています。朝ごはんは眠っていた頭やからだを目覚めさせ、1日を元気に活動する力のもとになります。免疫力が高まる体温は36.5度以上といわれています。朝起きたばかりの低体温を上げるためにも朝ごはんをしっかり食べましょう。

~やまなしの食~地産地消 〈青春トマトやきそば〉

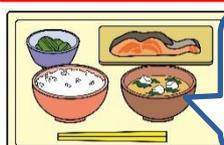
(山梨県のほぼ中央に位置する)中央市の商工会青年部が中心となって、「地元の美味しいトマトを使って、かつて人気を集めたミート焼きそばで山梨独特のメニューを再現しよう」と、中央市の新たな名物が2007年に誕生しました。レシピは店によって違いますが、基本は焼きそばに完熟トマトとブランド豚であるフジザクラポークを使用したトマトソースをかけた物です。



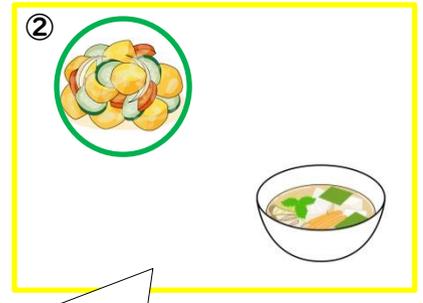
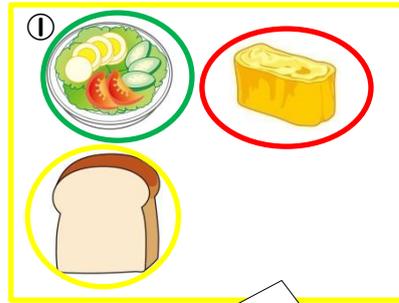
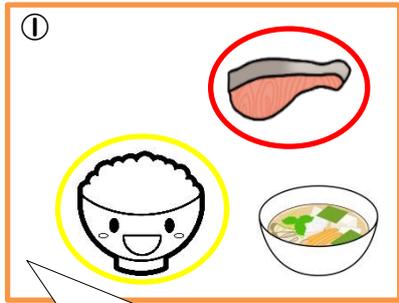
給食指導
目標

朝食の大切さを知り, しっかり食べよう

朝食を食べて3つのスイッチをONにしよう!

 <p>頭(脳)の目覚ましスイッチ</p> <p>↑ UP</p> <p>体力 学力 集中力 やる気</p> <p>主食</p> 	 <p>体の目覚ましスイッチ</p> <p>↑ UP</p> <p>体温 血流</p> <p>主菜</p> 	 <p>おなかの目覚ましスイッチ</p> <p>↑ UP</p> <p>スッキリ 体の調子を整える</p> <p>副菜 しる物</p> 
<p>脳の働きや活動する力(勉強や運動等) Power up</p>	<p>体を温め, 血流をよくする Get up</p>	<p>おなかもスッキリ! 体の調子を整える Clean up</p>
<p>脳のエネルギー源は, ブドウ糖だけです。ごはんやパン等に含まれる炭水化物は, 体内でブドウ糖に分解され, 脳の働きを活発にします。</p> <p>1回の食事で体内に蓄えられるブドウ糖の量は約12時間分です。夕食後, 翌日の朝食を抜き, 昼食まで何も食べないと, 脳のエネルギー不足により, 疲れやすくなります。</p>	<p>体を丈夫にするたんぱく質は, 肉・魚・卵・豆製品に多く含まれています。体を温め, 血流をよくし, 朝から元気に活動することができます。また, よくかむことで脳や内臓が刺激され, 脳も体も目覚めます。</p> <p>早寝・早起き・朝ごはん</p> 	<p>体の調子を整えるビタミン・ミネラル・食物繊維等は, 野菜・果物・きのこ等に多く含まれています。それらが不足すると, 体内での栄養素が適切に使われなくなるため, 体調が崩れやすくなります。食物繊維等でおなかを刺激し, 便秘を防ぎ, ダイエット効果や生活習慣病の予防にもなります。</p>

Q.さて, 何色のお皿(スイッチ)の料理がありませんか。4色のお皿をそろえましょう。何を足せばパーフェクト朝ごはんかな?



ヒント
病気を予防し, からだの調子を整えるものとは?

栄養と水分を補給し, からだを温めるものとは?

体温を上げて, 集中力や活動する力と体を作り, 丈夫にするものとは?

A. ①緑(副菜(野菜料理)) ②白(しる物...好きな具材を入れてね) ③黄と赤(主食(ごはん)と主菜(肉・魚・卵・豆製品))