

2022年
9月

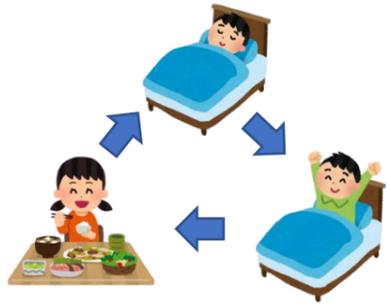
給食だより



ごせしがっこうきゅうしょく
御所市学校給食センター

長い夏休みが終わり、学校生活が再開します。学校がある日もない日も元気に過ごすためには、規則正しい生活リズムが大切です。朝ごはんや睡眠・休養など、生活リズムをととのえるためのポイントをお伝えします。

まずは「早寝・早起き・朝ごはん」でスイッチオン！



生活リズムをととのえるためには、早寝・早起き・朝ごはんを心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにします。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさせる原因になります。

体内時計とは？

わたしたちは、体温や血圧、睡眠、エネルギー代謝などを調節する「体内時計」を持っています。ヒトの体内時計の周期は24時間より少し長いので、放っておくと少しずつずれていきます。そこで、朝日を浴びて朝ごはんを食べると、このずれをリセットすることができます。反対に夜ふかしや夜遅い時間の食事は体内時計のリズムをみだれさせます。そのため、早寝・早起き・朝ごはんが大切なのです。



早寝・早起き・朝ごはんを実践するためのポイント

- 携帯電話やゲームの電源はオフに
- 朝、太陽の光を浴びる
- 前日のうちに用意をしておく



スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので、寝る2時間前には電源を切ります。



太陽の光を浴びることで、体内時計のずれをリセットすることができます。



翌日の学校の準備は前日のうちにしておく、朝の時間に余裕が持てますね。

給食センターからこんにちは！

給食センターには「スチームコンベクションオープン」という機械があります。「焼く」「蒸す」という2つの機能がある便利な機械で、ハンバーグやウインナーを焼いたり、しゅうまいやオムレツを蒸したりするのに使います。鉄板に並べたハンバーグ15段分を一気に焼くことができます。

この時期は、調理場の中はとて暑くて大変ですが、2学期もおいしい給食をお届けするためにがんばります！よろしくお祈りします。



スポーツの秋 運動と食事の関係

食事は、からだを作るための「材料」です。しっかり食事をとることで、骨や筋肉だけでなく、病気にかかりにくくなる「免疫力」をつけることができ、体力アップにつながります。もちろん、せっかく食べても家でゴロゴロしていたり、じっと座ってゲームをしたりしていれば、筋力や体力はつきません。材料である食事をとった上で運動をすることが大切です。

食事でエネルギーや栄養をしっかりとうろう

スポーツをするからといって、普段の食事を特別に変える必要はありません。「主食・主菜・副菜を組み合わせ合わせた食事」をとるように心がければ、自然と栄養バランスの良い食事をとることができます。

主食(ごはんやパン、めん) …主に頭や体を動かすエネルギー源 	主菜(肉や魚、卵のおかず) …主に体をつくるもとになる 
副菜(野菜のおかず) …主に体の調子を整えるもとになる 	その他+α(牛乳、チーズなど乳製品や果物) …体をつくったり、体の調子を整えるもとになる 

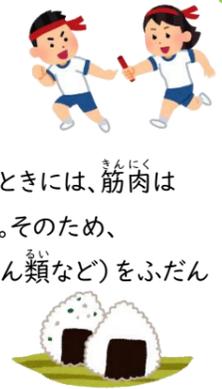
骨を強くする食事

骨折の原因の一つに、カルシウム不足があります。カルシウムが不足すると、骨が弱くなります。骨折を防ぐには、じゅうぶんなカルシウムをとることが必要です。小魚やひじき、高野豆腐や小松菜はカルシウムをたくさん含んでいます。また、カルシウムは「ビタミンD」という栄養と一緒にとることで、骨に吸収されやすくなります。ビタミンDは干しシイタケや鮭に含まれています。また、太陽に当たると体の中でつくられます。



短距離走がはやくなる食事

短距離走などで、瞬間的に出す大きな力を「瞬発力」といいます。瞬発力を発揮するときには、筋肉は糖質をエネルギー源とします。そのため、炭水化物(おにぎり、パン、めん類など)をふだんよりも多めにとるといいと言われています。



大事な試合に集中するには

最後まで力を発揮できる「スタミナ」が大切です。エネルギーの素になる主食(おにぎり、パン、めん類)をしっかりとおきましょう。おかずは、脂肪をおさえた消化の良いさっぱりしたものを選びましょう。豚肉は「ビタミンB1」という疲労回復効果のある栄養素が入っているので、おすすめです。



あじわいメモ ~9月~

毎月19日は食育の日！

9月の食育の日の献立は、「こんにやくのおかか煮」です。奈良県の吉野地域では、こんにやくいもから手作りこんにやくを作っています。串にさして煮込んだものが「こんにやく串」として売られているところもあります。9月は秋ナスのおいしい季節です。「かぼちゃとなすのみそ汁」は、奈良県産のなすを使用する予定です。