

9月給食だより

令和6年度
安中市立碓東小学校

9月になっても、まだまだ蒸し暑い日が続きます。夏の疲れも出ています。今月は運動会練習も始まりますので、3食しっかり食べて、夜更かしせずに早めに寝て体調を整えるようにしましょう。

生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中は、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

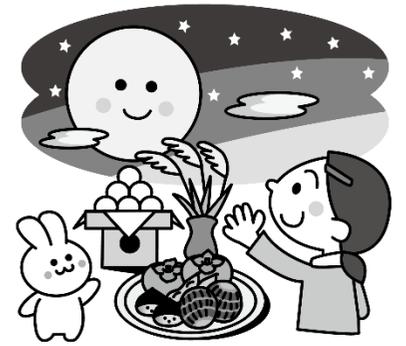
朝の光にはパワーがある! 朝の光を浴びよう

人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。



お月見を楽しんでみませんか?

秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、里いもの形のものなど、さまざまです。



2024年の十五夜は9月17日です。

筋力・瞬発力をつけたい人は

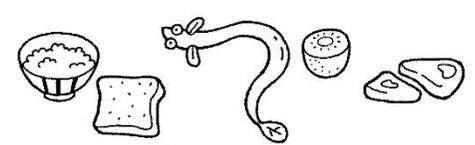
たんぱく質 カルシウム



筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

持久力をつけたい人は

炭水化物 ビタミンB群・C 鉄



エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

運動会応援献立 9月26日(木)メニュー

ごはん・オレンジジュース・豚肉の梅みそかけ・にゅうめん・温野菜サラダ

運動会応援献立では、エネルギーのもととなる糖質をいつもより多めにしています。ごはんはエネルギーの源です。しっかり食べましょう! 運動会前は、消化に時間のかかる脂質の多い食事はさけて、糖質中心の消化の良い食べなれた食事をとるようにしましょう。そして、運動会後は疲労回復を早めるためにも、ごはんをしっかり食べましょう。一流のアスリートは試合後、疲労回復を早めるために、いつもよりごはんをたくさん食べるそうですよ! 練習の成果を発揮できるよう給食室から応援しています!