

給食だより

長い夏休みが終わり、新学期が始まりました。
夏休みののんびりした生活から、少しずつ生活リズムをもとに戻していきましょう。
給食は4日(月)から始まります。給食室では、みなさんが健康で楽しく学校生活を送れるよう、安全で美味しい給食を作っていきたいと思っています。



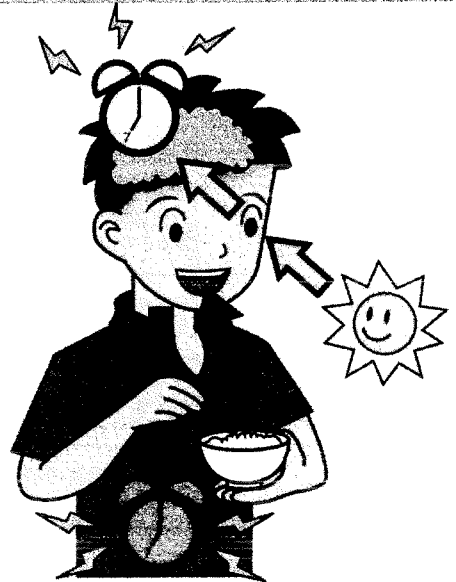
朝ごはんでは生活リズムを取り戻そう!!

ブドウ糖は脳の唯一のエネルギー源で、寝ている間に消費したエネルギーを朝ご飯で補うことが脳にとって重要、ということももう皆さん知っていますね。

それとは別に、近年どのような食べものをどの時間帯に食べたから効果的か、また、栄養素や栄養成分によって、体内時計がどのように変化するかというようなことが注目されています。

現在わかってきているのは、朝食をとることで体内時計をリセットできることや、同じ時間に食事をすることで代謝が促進されること、朝食抜きは太りやすいなどがあげられます。

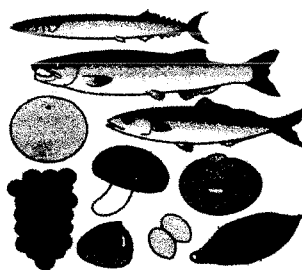
新学期、生活リズムを取り戻すために、早寝・早起きをして朝ご飯をしっかり食べて登校しましょう。



実りの秋を味わおう

9月に入り「実りの秋」というように、秋に美味しい「旬の食材」が多く出回る季節になってきました。本郷台中学校の給食でも、日本で収穫された「旬の食材」を取り入れて、給食を作ります。

- 4日(月) … 梨
- 5日(火) … なす
- 8日(金) … さつまいも
菊花
- 12日(火) … さつまいも
- 13日(水) … なす
冬瓜
- 14日(木) … 枝豆
しめじ
- 15日(金) … 梨
- 28日(木) … 巨峰



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、長寿を祝います。