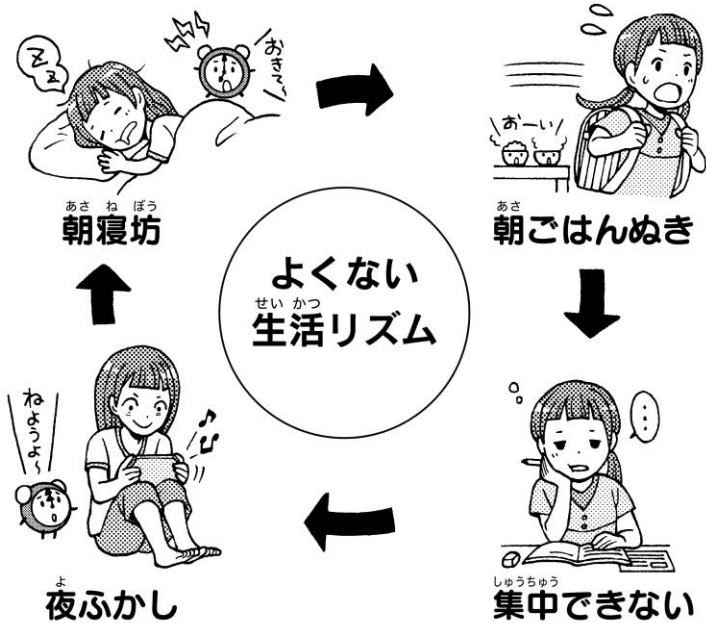


給食だより 9月

令和2年8月28日
 文京区立小日向台町小学校
 校長 田中 純一
 栄養士 山川 久美子

よくない生活リズムを断ち切って元気に！



夜遅くまで起きていると、睡眠不足になり、翌日の朝、眠くてなかなか起きられません。朝起きるのが遅くなると、時間がなかったり、食欲がわかなくなったりして、朝ごはんを食べられないかもしれません。すると、午前中は頭がぼんやり、体もだるくて授業に集中できません。

体には体内時計という機能があり、24時間よりも少し長い時間を刻んでいます。体内時計を24時間に調整するには朝に太陽の光を浴びて、朝ごはんをはじめ、規則正しく3食を食べ、昼間は外で活動し、夜は早く寝ることが大切です。

生活リズムをととのえるには

朝の光を浴びる



早起きして朝の光を浴びると、体内時計がリセットされて、24時間の周期に調整されます。すると「朝は目が覚めて夜は眠る」というリズムがととのいます。

生活リズムをととのえるには

朝ごはんを食べる



起きたときは、エネルギーが不足した状態です。朝ごはんを食べると、エネルギーが補給され、体温が上がり、血流もよくなり、胃腸も動き、元気に1日を始められます。

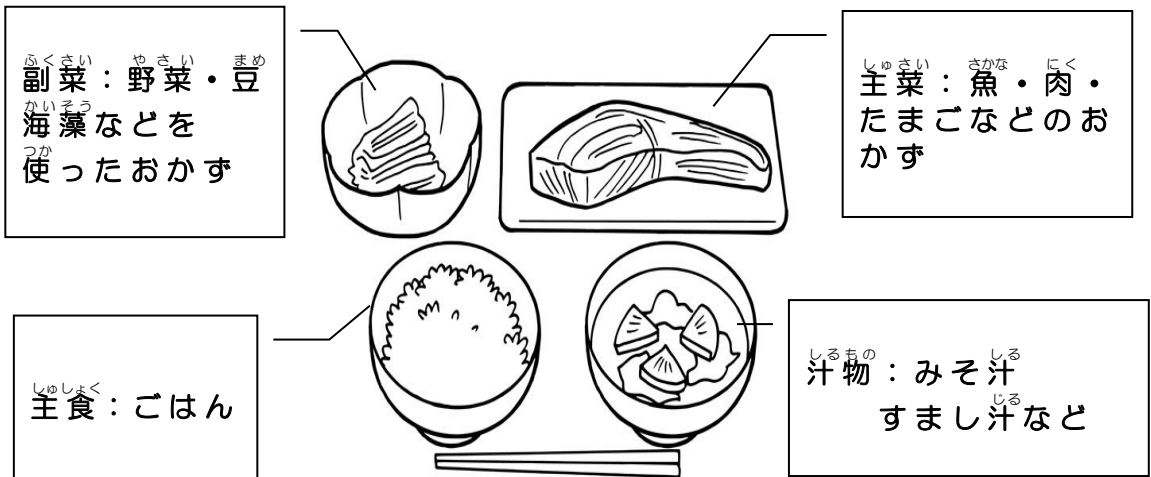
でんとうてき わしょく みなお
伝統的な和食のよさを見直そう！

9月21日は敬老の日です。日本は世界一の長寿国になりましたが、その長寿を支えているのが伝統的な和食といわれています。ご飯を中心に、魚や野菜の煮物やおひたしなど、栄養のバランスがとれている上にヘルシーな和食は、世界的にも健康食として注目されています。

敬老の日にはぜひ、伝統的な日本の食文化を意識し、また食べることの意味を考えてみてください。

文京区では和食を推進するため、令和2年度は各学校で月1回和食の日を設定します。おたより等で和食について考える機会をつくっていきます。11月の和食の日には、文京区より魚沼産コシヒカリと日本茶が提供されます。

でんとうてき わしょく た
伝統的な和食をバランスよく食べましょう！



今月旬の食材 / 9月

野菜 / かぼちゃ、里いも、とうがん、新しょうが、なす、ずいき
 果物 / ブドウ、ナシ、ザクロ、早生リンゴ、いちじく、くり
 魚介 / イワシ、サンマ、アジ、サバ、モンゴウイカ