

給食だより

令和6年9月号
川崎市立下河原小学校



前期後半を元気にスタートしましょう!

夏休みが明けて、学校生活が新たにスタートしました。生活リズムは整っていますか?今年も暑い日が続く、体に疲れがたまっているかもしれません。そんな時こそ、しっかり寝る、しっかり朝ごはんを食べるといった基本の生活リズムを整えることが大切です。まだまだ暑い日も続きます。水分補給をこまめにとることも心がけていきましょう!



「早寝・早起き・朝ごはん」のいいところ



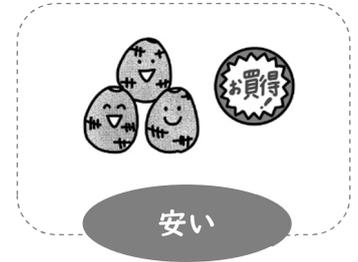
「早寝早起き朝ごはん」は、生活リズムを整える大切な習慣ですが、それぞれどんなよいことがあるのでしょうか? それぞれのメリットを知って、自分の生活に生かしていきましょう!

習慣	メリット
早寝	<ul style="list-style-type: none"> ・「寝る子は育つ」という言葉のように、睡眠には心身の疲労を回復させる働き、脳や体を成長させる働きがあります。 ・毎日リズムよく、睡眠時間をとることで、成長や知識の蓄積等に働くホルモンが分泌され、心身の健康につながります。
早起き	<ul style="list-style-type: none"> ・人間の生体リズムは、脳が毎朝、太陽の光を視覚で認識することで調整しています。 ・朝時間があることで、朝ごはんを食べる時間が確保できます。
朝ごはん	<ul style="list-style-type: none"> ・朝ごはんを食べる習慣は、食事の栄養バランスのよさ 朝ごはんを毎日食べる人は、①睡眠の質のよさ ②ストレスを感じていない人の多さと関連しています。 ・朝ごはんを食べることで、身体の3つのスイッチをON! <p>脳(あたまスイッチ)ON!</p> <p>腸(おなかスイッチ)ON!</p> <p>体温(からだスイッチ)ON!</p>

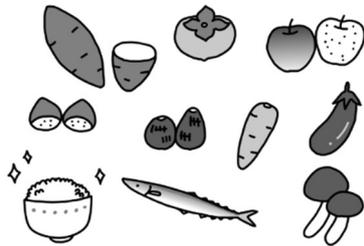


…… 旬の味覚を味わいましょう♪ ……

旬とは、自然の中で育てた野菜や果物がとれる季節や、魚がたくさんとれる季節のことです。新鮮な旬の食材は、おいしい上に栄養価が高く、市場に出回る量が多いので、値段が安いという特徴があります。



秋に旬をむかえる食材



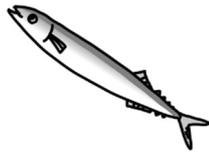
秋は新米、さんま、さつまいもや梨など、多くの食べ物が旬をむかえます。

町の八百屋さんや魚屋さん、スーパーマーケットには、このような秋の食材が多く並んでいることでしょう。お店に並ぶ食べ物を見て、秋ならではのものを見つけてみましょう。そして、旬ならではのおいしさをぜひ味わってみてください。

食育クイズ！

さんまは春から夏に北海道を北上し、夏の終わりには南下を始めます。秋に獲れるさんまがおいしいと言われていますが、脂ののったおいしいさんまの見分け方は？

- ① 目が赤い
- ② 体全体が青い
- ③ 口先が黄色い



9月といえばお月見。今年の十五夜は9月17日（火）です。十五夜には、お供えする作物にちなんである別名があります。それは何でしょう？

- ① くり名月
- ② いも名月
- ③ まめ名月



クイズの答え：③口先が黄色い
口先が黄色いものは、冬の脂ののったさんまといわれています。

クイズの答え：②いも名月
月のとくやさん供えることから、「いも名月」と呼ばれます。①は、十三夜の別名です。

夏休み明けの給食は 9月2日（月） から始まります。

9月17日は「お月見」の行事食です。

ツナそばろごはん（むぎごはん）、ぎゅうにゅう、めった汁、つきみだんご、きなこが出ます。お楽しみに！

