

センターだより

朝食の大切さを考えよう

夏休みが終わり9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。早寝・早起きはもちろんのこと、朝ごはんをしっかり食べて生活リズムを整え、規則正しい学校生活を送るように心がけましょう。

朝ごはんの役割

脳にエネルギー補給！

脳のエネルギー源はブドウ糖だけです。朝ごはんを食べると、ブドウ糖が補給され、脳の活動が活発になります。



体が目覚める！

寝ている間に下がっていた体温は、朝ごはんを食べると上昇します。栄養素を補給することで、午前中も元気に活動できます。



快便効果！

朝起きてすぐは胃腸の活動量が少なくなっているため、朝食をとることにより胃腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。



運動と栄養

運動能力のカギは食事。主食・主菜・副菜をそろえましょう！



栄養バランスのよい食事はしっかりとした体をつくるために必要です。「これを食べれば強くなる」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせましょう。主食・主菜・副菜・汁物・牛乳や乳製品・果物をそろえると栄養バランスが整います。

スポーツをする人は、多くのエネルギーや栄養素を必要とします。中学生は体の成長に使う分も必要です。毎日の食事でしっかりエネルギーや栄養素をとりましょう。



日常の分



成長に使う分



運動の分

【お願い】

みんなが気持ちよく使うために、給食で使う食器などは大切に扱いましょう。

【中学生用】

令和8年9月号

川口市立学校給食センター

今年度のテーマ：

給食で魚について知ろう！

今月は **さんま** を使った献立が登場します！

8日（火）

ごはん 牛乳 冬瓜のみそ汁
さんまの蒲焼き きんぴられんこん



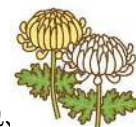
さんま

秋においしく、刀のように細長いことから、漢字では「秋刀魚」の字が当てられます。さんまは光に集まる習性があるので、漁は夜間に行われ、光に集まってきたら網で獲り、朝には市場に運ばれます。近年漁獲量が減少している魚の一つです。地球全体の気候変動のため、日本の沿岸の海水温が高くなり、冷たい海を好むさんまが近寄りなくなってきたこと、外国でもさんまを食べるようになり、以前よりもたくさん獲るために減少してきたといわれています。

秋に脂がのり旬を迎えるさんまには、体をつくるたんぱく質やビタミン類も豊富に含まれています。特にビタミンDはカルシウムの吸収を助けてくれる働きがあります。

ちょうよう

重陽の節句を知っていますか？



中国の陰陽道では、奇数は縁起の良い「陽」の数字とされ、最大の奇数である「9」が重なる9月9日は非常にめでたい日である一方、災いが起こりやすい日と考えられ、厄払いをする風習が根付きました。桃の節句（3月3日）や端午の節句（5月5日）も同じ五節句の一つです。

重陽の節句は「菊の節句」ともいわれ、菊の強い香りで邪気（病気や災難）を払い、長寿を祈る風習があります。