

センターだより

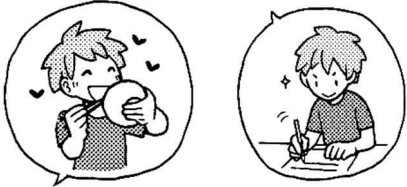
朝食の大切さを考えよう

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。



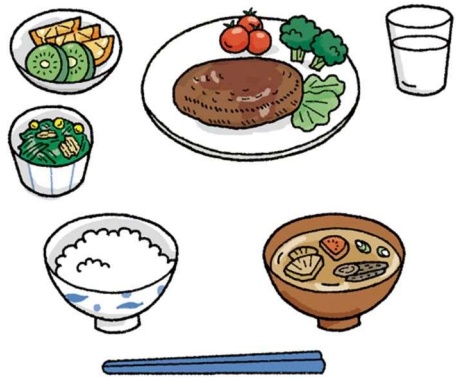
快便効果！

朝起きてすぐは胃腸の活動量が少なくなっているのので、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。毎日の食事です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】

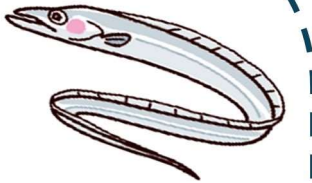
みんなが気持ちよく使うために、給食で使う食器などは大切に扱いましょう。

令和8年9月号

川口市立元郷学校給食センター

今年度のテーマ：

給食で魚について知ろう！



太刀魚

今月は **太刀魚** を使った献立が登場します！

15日(火)

ごはん 牛乳 みぞれ汁 太刀魚フライ ひじきの煮物

太刀魚は、見た目は細長くて銀色で、とても美しい魚です。日本の刀“太刀”に似ていることから、漢字では“太い刀の魚”と書いて「太刀魚」ですが、“立つ魚”と書いて「立ち魚」とも呼ばれます。これは、太刀魚の独特な泳ぎ方に由来します。太刀魚は、泳ぎが上手ではなく、立ち泳ぎをしながらえさを食べます。そこから、この名がついたといわれています。太刀魚には、筋肉をつくる材料となるたんぱく質が豊富です。淡泊なあっさりした味ですが、焼いて食べても、刺し身にして食べてもおいしい魚です。ただし、骨が多く細かいので、調理するときや食べるときにはよく注意してください。給食では、太刀魚のフライにして提供します。

ちょうよう

重陽の節句は知っていますか？



中国の陰陽道^{おんみょうどう}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。