

給食だより 9月号

日光市立小林中学校
令和5年9月発行

まだまだ日中の暑さは残りますが、朝夕はとても気持ちのよい時期となりました。これからますます過ごしやすい季節になっていきます。勉強や運動など、いろいろなことに打ち込むためにも、食事や生活に気をつけて体調を整えるようにしましょう。

また、**今月の給食目標は「食事のきまを守ろう！」**です。給食時の当番の役割、保健給食委員の役割、その他の生徒の役割を考えながら、それぞれが活動するようにしましょう。

～運動と栄養について知ろう～



スポーツをしていて「もっとうまくなりしたい」「強くなりしたい」と思う人もいるのではないのでしょうか。そんな時は、練習方法だけでなく、食事についても見直してみましょう。

大切なのは 栄養バランス!!



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・乳製品、果物をそろえると栄養バランスが整います。

～生活のリズムを整えよう～

合い言葉は「早寝」「早起き」「朝ご飯」



みなさんが健やかに成長するためには、規則正しい生活が必要です。生活習慣が乱れると、学習意欲や体力などが低下すると言われています。早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身につけて、規則正しい生活を送りましょう。

早寝



睡眠は疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

朝ご飯



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

～今月の地産地消食材 なす～



なすは、秋に入る頃に最もおいしくなる野菜です。秋のなすは味が凝縮されて、食感もよくなります。また、体の熱を外に出してくれる働きがあるので夏バテ防止のために食べられることもあります。皮がつやつやしていて、ヘタのトゲがチクチクしているものが新鮮です。