



給食だより

2024年 8月・9月号

明石市立魚住東中学校



夏休みが終わり、2学期が始まりました。皆さん有意義に夏休みを過ごせましたか。2学期が始まってまだまだ残暑は続きます。暑いと食欲が落ち、体が疲れやすくなります。早寝早起きはもちろんのこと、1日3食の食事をしっかりと摂り、暑さに負けないからだ作りをしましょう。

体内時計を正常に動かしましょう

人間は、光も音も温度もわからない場所で生活すると、25時間周期で寝起きをするといわれています。しかし1日は24時間です。この時間のずれを調整しているのが、わたしたちの体の中にある「体内時計」です。体内時計を正常に働かせるためには、①朝の決まった時間に太陽の光を浴びる、②昼間はなるべく外に出る機会を増やす、③友人や家族と一緒に食事や運動、勉強をする(社会の生活リズムに合わせる)、④1日3回の食事を規則正しくとるなどが有効といわれています。



チェック

生活リズムをととのえるために

- | | |
|---|---|
| ☐ 毎日、朝ごはんを食べる。 | ☐ 夜は、あまり明るい光を浴びないようにする。 |
| ☐ 早起きをして、朝の光を浴びる。 | ☐ 寝る前までテレビを見ていたり、パソコンやスマホなどを使用したりしないようにする。 |
| ☐ 毎日、ほぼ決まった時間に起きる。 | ☐ 寝る時は、部屋を真っ暗にして眠る。 |
| ☐ 1日3食を、決まった時間に食べる。 | |
| ☐ 日中は、できるだけたくさんの光を浴びる。 | |

月見

月見は中秋の名月(十五夜・旧暦の8月15日)と後の名月(十三夜・旧暦の9月13日)に行われます。江戸時代の後期頃から、月見には月見だんごを供えるようになりました。それ以前には、十五夜には芋を、十三夜には豆を供えていたことから、十五夜を「芋名月」、十三夜を「豆名月」ともいいます。

月見という日本ならではの行事を大切にして、秋の夜空に浮かぶ美しい月を、ゆっくりとした気分で眺めてみてください。



まごわ(は)やさしい

日本で昔から親しまれ、食べられてきた伝統食材の頭文字を並べたもので、語呂合わせで「まごわ(は)やさしい」になります。不足しがちな栄養素を補ってくれるので、ぜひ毎日の食事に取り入れてほしい食品です。

ま

まめ

良質な植物性タンパク質源です。



ご

ごま

ミネラルや体によい油、ビタミンEなどが豊富です。



わ(は)

わかめ

カルシウムなどのミネラルや食物繊維が豊富です。



や

やさい

ビタミンやミネラル、食物繊維などが豊富です。



さ

さかな

タンパク質源です。体によい油を多く含む青魚を進んで食べましょう。



し

しいたけ

食物繊維が多く、免疫力を高めます。



い

いも

でんぷんだけでなく、食物繊維やビタミンCも多いです。



～旬の食材を食べよう～

トマト、きゅうり、ピーマン、かぼちゃなど9月で旬が終わってしまう夏野菜がたくさんあります。1年を通してスーパーなどで見かけることができるようになりましたが、日光をたくさん浴びて育った夏野菜はハウス栽培のものに比べてビタミンCがたくさん含まれています。栄養満点の野菜をたくさん食べるようにしましょう。



あかしっ子大好きメニュー

9/3 (火)

・パン

☆かぼちゃコロッケ

・コロコロサラダ

・オニオンスープ

・牛乳

第4位



敬老の日メニュー

9/12 (木)

・ごはん

・鰯の甘辛揚げ

・ひじきの煮物

・根菜味噌汁

・牛乳

まごわやさしい食材



お月見メニュー

9/17 (火)

・ごはん

・鯖の塩焼き

・きんぴらごぼう

☆月見汁

・牛乳

* 8・9月の予定 *

・給食開始は **8月29日(木)**

・9月26日(木) 中間テスト

給食なし

配膳室から返却時のお願い

ストローの袋やジャムなどの袋の切り端が食器やトレイの間に挟まったまま返却されると、給食センターの食器洗浄機の故障の原因となります。必ず、食器返却時にビニール破片などはゴミ袋へ捨ててから食器を返すようにしましょう。