

# 給食だより


9月  
久御山町学校給食研究会

## 2学期も 早寝・早起き・朝ごはん

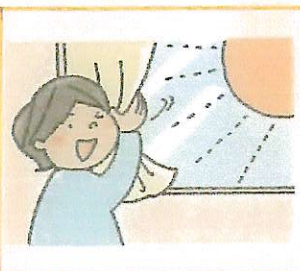
夏休みが終わり、いよいよ2学期の始まりです。2学期は運動会など行事がたくさん。う食の食事をしっかりと、生活リズムを整えて元氣いっほいの学校生活を送りましょう！



**早寝**  
疲れを解消し、体を成長させたりするため、十分な睡眠をとるようしましょう。




**朝ごはん**  
夕食でとったエネルギーは、朝には使われています。午前中から元氣に活動できるように、朝ごはんをとりましょう。



**早起き**  
朝の光を感じると、覚醒を促すセロトニンというホルモンが分泌され、日中元氣に活動することができます。


### 朝ごはんを食べると...



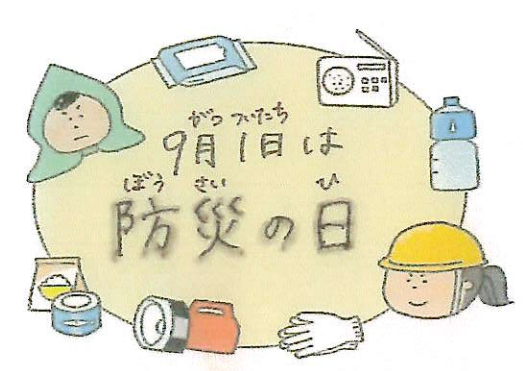
朝ごはんは、英語で「breakfast」といいます。断食（fast）の状態を破る（break）という意味です。朝ごはんを食べないと、長時間断食状態に陥ってしまいます。

脳が活発に働く  
体温が上がる  
午前中のエネルギーに  
体が自覚する  
排便につながる

### 朝日の光にはパワーがある!?



人が持つ体内時計は、24時間の同期にはずれがあります。これを調整するためには、朝の光を浴びることが大切です。早起きをしてカーテンを開けて朝の光を浴びるようにしましょう。



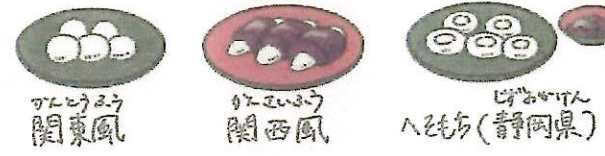
9月1日の防災の日に合わせて給食では、乾物や常備食糧を活用して防災給食を実施します。

災害は、いつ起こるかわかりません。災害に備えた食糧や水の備蓄は、最低1週間分が望ましいといわれています。もしもの時に備えて、ご家庭の備蓄を見直してみましょう。

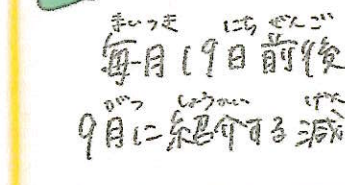
### 9月29日は中秋の名月 月見だんごいろいろ

「中秋の名月」は「十五夜」ともいいます。月見だんごや秋の収穫物を供えて感謝する行事です。

この日は1年でも、とても美しい月が見えるといわれています。供えられる月見だんごは、丸い餅やあんを巻いたものなど、作り方や形は地域によって様々です。



### 毎月19日は食育の日



毎月19日前後に、減塩のコツを生かした献立を実施しています。9月に紹介する減塩のコツは、「香味野菜の香りを生かす」です。

9/19(火)に登場する「豚肉のねぎ塩」は、白ねぎ、青ねぎ、にんにくなどを使ったごはんがすすむ献立です。香味野菜の香りには減塩効果のほかに、食欲増進や殺菌作用などの効果もあります。

9/19(火) 食塩相当量: 2.2g