

きゅうしよく 給食だより

三重県立特別支援学校

東紀州くろしお学園

新学期が始まりましたね。みんなはどんな夏休みを過ごしましたか？おうちでゆっくり過ごして、リフレッシュできたでしょうか？まだまだ夏休み気分から抜け出せていない人もいます。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、生活習慣を整えて学校モードのからだに戻していきましょう！！



たいせつ 大切ですよ朝ごはん！

朝ごはんを食べると、「いいこと♪」が4つあります！紹介しますね！

体を目覚めさせる！

食事をすることで体が温まります。またかむ動作が脳の血流をよくし、脳の活動を活発にします。体内に入った食べ物を消化するために内臓も活動し始めます。

脳のエネルギー源となり、午前中の学習に集中できる！

脳のエネルギー源は、主食に多いでんぷんを分解してできるブドウ糖です。ブドウ糖は体にあまり貯蔵できないため、食事から補う必要があります。とくに朝の食事は大切です。

健康的な生活リズムをつくり、すっきり排便ができる！

長い休みで崩れた生活リズムをもとに戻すカギも朝ごはんです。決まった時間に食べることがよい生活リズムをつくれます。食べ物が胃腸を刺激し、すっきり排便ができます。

1日の食事の栄養バランスがとりやすくなる。

1日にとるべき野菜の量は大人で350gといわれますが、昼食と夕食だけでとろうとすると大変です。朝食を食べる習慣はバランスのよい栄養素や食品摂取にも関係します。

朝ごはんをきちんとたべて、元気いっぱい・笑顔いっぱいの毎日を過ごしましょう！

がつこのか ちょうよう せつく 9月9日は重陽の節句

昔から中国では、奇数(1・3・5・7・9など)の日は縁起の良い「陽の日」とされていて、3月3日や7月7日など、奇数が重なる日を節句としてお祝いしてきました。その中でも「9」が重なる9月9日を『重陽』と呼んで大切な節句として親しんできました。

この重陽の節句の日は、別名「菊の節句」といわれています。菊の花びらを浮かべたお酒を飲んで病気やけがをしないように、元気に長生きができるようにお願いをします。

じゅうごや 十五夜

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜の事です。「中秋の名月」ともいい、一年で最も月がきれいに見えることから、お月見をする風習があります。稲穂に見立てたすすきを飾り、おそなえものをして、秋の豊作を祈ります。この月が「いも名月」とも言われることから、旧暦でこの時期に収穫されたさといもに似せた形の団子を作る地域もあります。

2023年の十五夜は9月29日です。給食では月見だんご汁が登場します。お楽しみに♪

おいしくヘルシー、さといも！

歴史のある食べ物

日本では縄文時代から栽培されました。山で採れる「やまいも」に対して人里で採れるので「重いも」の名がついたといわれます。おせち料理の「八つ頭」や「えびいも」もさといもの仲間です。

意外に低カロリー！

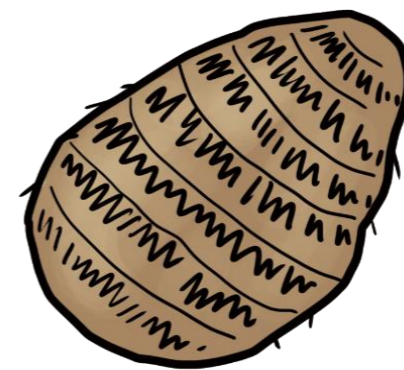
ほかのいもや穀類に比べてカロリーは低めです。カリウムなどの無機質、ビタミンB群、食物繊維なども含むヘルシー食材です。

くきも食べる

いもだけではなく、くきも食べます。「すいき」「いもがら」などとよばれ、生や干したものがあります。現在は、それぞれ専用の品種で栽培されることが多いようです。

ねばり成分が効く！

ねばりのもと「ムチン」「ガラクトタン」といわれる成分です。どちらも食物繊維ですが、胃腸の保護など体によいはたらきがあるのではないかと期待されています。



くろしお学園ホームページ更新しています♪
「くろしお学園」で検索

