



## 9月の給食目標 生活リズムと食事について考えよう

暑いが続いています。暑さに負けないためには、朝ごはんをはじめ、1日三食を規則正しく食べ、いろいろな食べ物からバランスよく栄養をとるようにしましょう。夏は汗をたくさんかくので、こまめな水分補給も大切です。元気に楽しい夏を過ごしましょう。

## 生活リズムをととのえよう～朝食の大切さ～



わたしたちの体内時計は、朝起きて日光を浴びたり、きちんと朝ごはんを食べたりすることで、24時間に調整されるといわれます。

朝食を食べることで、胃腸の働きを促進し、体を目覚めさせます。午前中空腹でいると、授業に集中できないどころか、低血糖や暑い時は熱中症になる恐れもあります。

生活リズムをととのえ、充実した学校生活を送るためにも、朝食は必ず食べて登校しましょう。

### 元気な生活は、規則正しい生活リズムから！

元気に毎日を送るためには、早寝・早起きをして、朝ごはんをきちんと食べることが大切



#### 早起き

早起きをして朝の光を浴びることで、体内時計がきちんと働き、24時間の周期に調整されます。朝寝坊をしていると、リズムが崩れてしまいます。

#### 早寝

睡眠中には、成長ホルモンの分泌や記憶の整理などが行われます。夜遅くまで起きていると睡眠不足になり、翌日の体調にも影響します。十分な睡眠時間をとるためにも早寝が大切です。

#### 朝ごはん

朝ごはんは1日を元気にスタートさせるために、とても重要な食事です。内容も、ごはんやパンだけでなく、卵料理などの主菜や野菜料理などの副菜、果物なども食べるとよりよい朝ごはんになります。



夏を元気に乗り切るために  
1日3食しっかり食べよう！



私たちは、飲み物だけでなく食事からも水分や塩分を補給しています。朝ごはんを抜いている人は、朝に食事からの水分と塩分が補給できないので、脱水になりやすいといわれています。

暑い夏に負けないで、元気に過ごすためには、1日3食をバランスよく食べることが大切です。

冷たい飲み物・アイスのとりすぎに注意しよう！

★含まれる砂糖の量★



炭酸飲料  
約54g



果実飲料  
約51g



アイスクリーム  
約19g



氷菓  
17g

暑い夏は、冷たいものをとる機会が増えます。しかし、炭酸飲料やアイスクリームなどには、糖分が多く含まれていて、とりすぎると、肥満や糖尿病、むし歯などの原因になります。とりすぎを防ぐために、時間や量、回数に注意しましょう。

## 7月の給食

～七夕メニュー～

- ・ 鮭寿司
- ・ 笹かまぼこの磯辺揚げ
- ・ おかかびたし
- ・ そうめん汁
- ・ セタゼリー
- ・ 牛乳



鮭寿司は彩りもきれいで  
大好評でした！

## 東京産の食材を給食で食べよう！

本校では、東京産の野菜を積極的に使っています。地場産物に感謝して大切に食べましょう。9月の東京産の野菜は、しょうが、小松菜、ねぎです。(天候等の事情により変更になる場合があります。)



## 9月給食栄養価

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩 相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	737	16.7	30.0	377	116	3.6	3.8	600	0.43	0.68	38	29	8.4