

給食だより

9月

平成25年9月

学校



9月の目標

生活のリズムを整えよう



夏休みが終わって、新学期が始まりました。色々な出来事があったことでしょうか。長い休みで、不規則な生活になっていませんか？しっかり勉強して運動するためには、食事・勉強・運動・睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムを整えることが大切です。

Q. かぜや病気を防ぐにはどうすればいいの？

A. わたしたちの体は病気にかかっても、その病気を治そうとする力（抵抗力）が働いています。また、バランスのよい食事・早寝早起き・適度な運動などの規則正しい生活を送ることで、体内の抵抗力は高まっていきます。ですから、日頃から抵抗力を高める生活を送るようにしましょう。偏った食事は欠食のほか、睡眠不足、暗い気持ちになることなども抵抗力を弱めてしまいますので気をつけるようにしましょう。まずは、食事・睡眠・運動の3つのバランスをとり、よく取り入れることが大切です。



食事



睡眠



運動

☀朝ごはんを食べよう☀

朝食を食べると、睡眠中に下がった体温が上がって体が活動しやすい状態になります。また、脳にエネルギーが補給されるので、脳が活発に動き出します。

①パワーの源・主食

ごはん、パン、めん類、シリアルなど



②筋肉や血の源・主菜

目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど



③体の調子を

ととのえる・副菜
野菜サラダ、おひたし、果物など



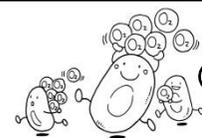
④汁物/飲み物

みそ汁、スープ、牛乳など



酸素の運び屋さん 赤血球のもとになる 鉄

鉄は、赤血球の成分であるヘモグロビンの構成成分です。ヘモグロビンは肺に取り込んだ酸素を血液を通して全身の細胞に送り届ける役割があります。この鉄不足が進むと、酸素を十分にいきわたらなくなり、「疲れやすい」「息切れ」などの貧血の症状があらわれます。



こんな食品に多く含まれているよ

- ・肉（特にレバー）
- ・魚介（かつお、しじみ、あさりなど）
- ・緑黄色野菜（小松菜・ほうれん草など）
- ・その他（ひじき、納豆、豆類）

ポリフェノール
いっぱい
ぶどうの成分
ぶどうにはアントシアニンというポリフェノールがたくさん含まれています。これは、生活習慣病などの病気を予防する働きがあるといわれています。皮の部分に多いので、皮ごと食べられるぶどうでジュースにすると効果的！

秋の味覚 いも掘り

いも掘りの季節です。さつまいもには食物繊維が多く含まれていて便秘予防に役立ちます。また、でんぷんなどの糖質が多く、甘みがありおいしく食べられるので、家庭でもふかしいものほか、さまざまな料理や菓子に利用してみましょう。

サンマにはEPAとDHAがたっぷり

EPA 抗血栓作用があり、血をサラサラにします。
DHA イライラを抑えます。精神の安定効果や、疲れた目をいやす効果に優れています。また、記憶学習能力を高める効果も持つと言われてています。

教科書の中からいただきます



十五夜

四年生 理科 星や月（2）月の動きより

十五夜は「中秋の名月」と呼ばれています。この時期の月は空気が澄んでいて、とても鮮やかに見えます。稲にみだててススキをかざり豊作を喜び、無事に収穫を終えたことに感謝し、米の粉で作った「月見だんご」やさといも、さつまいも、柿など、秋に収穫したものをお供えします。さといもやさつまいもなどをお供えすることから、「いも名月」ともいいます。今年の十五夜は、9月19日です。みなさんも美しい月をながめてみましょう。