

給食タイムズ

8・9月

明石市立大蔵中学校

2019年（令和元年）8月26日 Vol.5

「生活リズムを取り戻そう」

長い夏休みはいかがでしたか？朝からあくびをしていたり、だるい、イライラする、やる気が出ないなど、心身ともに不調を感じる人がいるかもしれません。これは生活リズムの乱れや夏の疲れが原因です。改善するには、**早起き**をして**朝の光**を浴び、**朝ごはん**を食べて、体を目覚めさせます。そして、昼間はしっかり体を動かして、夜は**ぐっすり眠る**ことが大切です。



早寝・早起き 朝は余裕を持って起き朝の光を浴びることでセロトニンが分泌されて、脳と体を目覚めさせ心のバランスを整えます。	決まった時間に食事をとる 特に1日の始まりの食事である朝ご飯が重要です。主食・主菜・副菜がそろった朝ご飯で、勉強や運動の集中力が高まり、力を発揮できます。
ビタミンB1やクエン酸で疲労回復 豚肉などに含まれるビタミンB1は、糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。夏場に不足しやすく夏バテの原因になります。意識して食事に取り入れましょう。また、 <u>かんきつ類</u> や <u>梅干し</u> の酸味成分であるクエン酸にも疲労回復効果があります。	



9月1日は防災の日です。食品の備蓄でまず必要なものは水です。火を通さなくても食べられる食品（缶入りパン、栄養補助食品、ビスケット、缶詰、レトルト、アルファ米など）の準備を日頃からしておくようにしましょう。



<お知らせ>

8月27日（火）から給食が始まります。

- ・ お箸を忘れないようにしましょう。
- ・ 給食当番は、マスクを忘れずに。



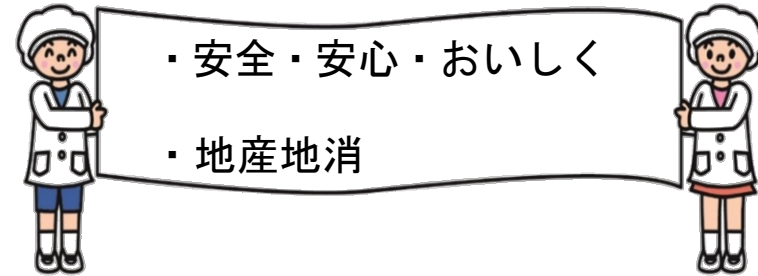
9月18日（水）は雨天順延時の代休の予備日で給食はありません。

- ・ お弁当を持参してください。

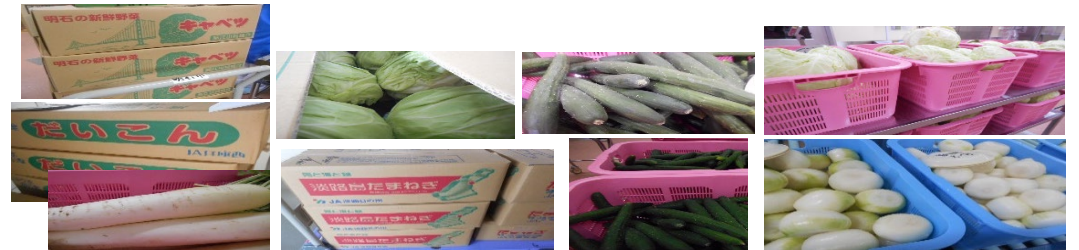
中学校給食について知ろう」

7月1日、1年生の総合学習の時間で**栄養教諭柏木先生**に給食について教えて頂きました。

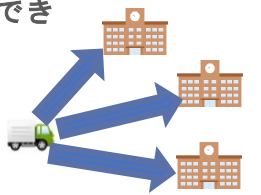
明石市の学校給食献立のキーワード



地産地消を意識して、1年を通して米、牛乳は兵庫県産。明石のキャベツ、加西の大根、淡路島の玉ねぎ、小松菜、ネギなど明石近郊のものを使用。たこ、なす、きゅうりなども兵庫県産のものを選んでいきます。食材には旬があるので、季節ごとに美味しいものを使って献立をたてるように工夫しています。



千人釜と言われる1000人分の給食を1度にするのできる釜や、たくさんの揚げ物をするようなフライヤー、スチコンと言われる大きなオーブンのようなものなどで10中学校の給食を作って、各学校へトラックで運んでいます。



残さず食べるということはとても素晴らしいことですが、残さず食べるということだけがすべてではありません。スポーツをしている人、していない人、男女の差、体型の違いなど、人によって食事の必要量は変わってきます。自分に合った食事量を知り、その量をしっかり食べるようにしてほしいと思っています。給食では様々な食材を使っていて、みなさんにたくさんの食材を食べてもらいたいと思っています。好き嫌いはしないで、しっかりと食べてくださいね。また食事をすることは大切なこと、楽しいことだということを知ってほしいと思っているので、クラスメートや先生と楽しい給食時間を過ごしてください。

