



9月 給食だより



夏休みが終わり、学校が再開しました。長いお休みで、早起き、朝ごはんなどの生活リズムが乱れてしまっている人もいるかもしれません。暑い中、毎日元気に過ごすには、早寝早起きをして朝・昼・夜の三食をしっかり食べて、生活リズムをととのえることが大切です。



生活リズムのととのえ方

早起き、早寝をする



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。

朝の光を浴びる



朝の光を浴びると、私たちに備わっている生体時計を、地球の1日24時間周期に合わせるができます。

規則正しく食事をする



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとることで、1日のリズムがつくりやすくなります。

日中は活動的に過ごす



日中は、なるべく外に出て活動的にすごすと、夜によく眠ることができます。

…………… 朝ごはんの効果 ……………



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、脳や体が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が入ると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

朝食をぬくとどうなるの？

朝食を食べないと、エネルギー不足になるだけでなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因にもなります。



がっみやっこ 9月宮っ子ランチ～梨について～



出典:JAグループ栃木

【おいしい梨を選ぶポイント】

全体的にふっくらとしていて、軸がしっかりしているもの、そして色ムラがなく、ずっしりと重みがあるものをおすすめです。

表皮がツルつとなめらかな方が、より成熟度が高く甘いとされています。

栃木県は、寒暖差が大きく、適度な雨量があり、肥沃な土地にも恵まれ、日本なしの生産に適しています。

収穫期間は、さまざまな品種があるため7月下旬頃から11月頃まで続きます。

「幸水」は甘みが強く、果汁たっぷりの果肉が特長で、「豊水」は甘みと酸味のバランスが良い爽やかな味が魅力です。その後に出回る「あきづき」や「新高」は、大玉で甘いのが特長です。

【梨のおもな栄養素】

食物繊維

→腸内環境を整えて便秘を予防します。

また、食後の血糖値の上昇を緩やかにします。

カリウム

→余分なナトリウム(塩分)を体外に排出します。

ソルビトール

→果糖の一種ですが、低カロリーで虫歯になりにくい特徴があります。



きゅうしょくいんかい かつどう 給食委員会の活動



7月8日に委員会朝会がありました。給食委員会が実施した「完食自指そうスタンプラリー」の結果と、「好き嫌いをする人となしな人を比べてみよう」をテーマに、給食委員が考えた劇を発表しました。クイズは全学年が楽しく参加できました。

短い期間の中で、たくさん練習をした成果が現れた発表となりました。大変よく頑張りました！



給食だより・毎日の給食写真は学校のホームページに掲載されています。<http://www.ueis.ed.jp/school/nishi/>
ご覧になりましたら、[投票する](#)ボタンを押して投票してください。

宇都宮市では学校給食の放射性物質検査を実施しています。
宇都宮市内の小中学校の検査結果はホームページで見ることができます。
<http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/oshirasetlist/19078/019065.html>

西小の給食に使用している食材の産地は校内(北校舎2階廊下)に掲示してお知らせしています。