

給食だより 8・9月

新座市立第二中学校

今年度は、例年より3日早く学校がにぎわいを取り戻しました。残暑の中、いよいよ2週間後には体育祭です。練習からの体調管理はもちろん、十分な体力を蓄えて当日に備えたいものです。夏休みの間の生活リズムの乱れは日中の活動にも影響を与えてしまいます。今一度、規則正しい生活習慣を理解し実践するにはどうしたら良いか考えてみましょう。

《早寝・早起き・朝ごはんとは・・・》

規則正しい生活習慣とは、決まった時間に決まった活動をし習慣に整えていくことです。早く寝る！といいますが、一体何時に寝るのが良いのでしょうか？早起き！といいますが、何時に起きればよいのでしょうか？放課後の過ごし方や、朝の時間の過ごし方は、中学生でもさまざまです。健やかな学校生活が送れるよう、早寝・早起きを基本に、自分自身の時間の使い方を考えて見ましょう。早起きとは、朝起きてから、朝食を食へ身支度をし、排便を済ますことのできる時間を理想と考えます。登校時間から逆算してみましょう。



早起きとは??



朝の光を浴びて早起きしましょう

すっきりと目を覚ますために有効なものは朝の光です。目が覚めたらカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。朝早く起きるようになれば、自然と夜は早く眠るようになります。しばらく続けると、日ごとに早起きができるようになります。

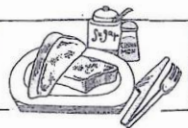
夜の10時～2時はゴールデンタイム!!

ゴールデンタイムの時間帯に成長ホルモンがたくさん分泌されるといわれています。この時間に眠ると記憶細胞が増えるといわれ、起きていると脳は疲れるばかりで記憶どころか、覚えたつもりでも早く忘れてしまったり、翌日も脳が働かず、逆効果になります。

朝食の役割とは??



朝食の役割は、水分補給・栄養補給・今日も頑張っていこう! と思える 気持ちが沸いてくる事!!



朝食の内容にもこだわりたいところですが、まずは、寝ている間に失われた水分補給と、体の熱量（エネルギー）になる炭水化物（ご飯・パン・麺）は必須です。遅刻しそうな日は、おにぎりだけでも食べるようにしたいものです。朝食時間が十分に確保できている場合は、体温を上げるためにたんぱく質を足してみましょ。定番ですが、納豆・たまご・ハム・ソーセージ・ヨーグルトなど使いやすい食材から献立に取り入れてみてはいかがでしょうか？もちろん、魚・肉などで主菜が取れたらとても良いです。さらに、汁ものやサラダ・煮物・漬物などちょっとした野菜や季節の果物が食卓に並べば、完璧ですね。朝から「一汁三菜」が整ったご飯が食べられていたら、その習慣は素晴らしい、一生継続していきたい習慣ですね。

最近では手軽に摂れる、シリアル・グラノーラなども種類豊富で人気があるのでしょうか。定番の朝食メニューとしては糖分が気になりますが、シリアルが好きな人は気分が上がるでしょうし、定番の朝食で食欲が出ない日が続いている時、ちょっと目先を変えてという考えも良いかもしれません。場合によっては、栄養価ばかりにとらわれず、今日も頑張ろう！と元気の沸いてくる献立も大切かと思えます。

7月の学校給食使用食材の主な産地

品種	産地	品種	産地	品種	産地
米	埼玉	きゅうり	埼玉	だいこん	北海道
パン	埼玉・輸入	しょうが	高知	エリンギ	新潟
麺	埼玉・輸入	にら	栃木	しめじ	青森
手延べそうめん	福岡・長野	にんにく	青森	モロヘイヤ	群馬
牛乳	埼玉	長ネギ	茨城	小松菜	新座
じゃがいも	九州	ごぼう	青森	長ネギ	茨城
オクラ	高知	かぼちゃ	茨城	小玉すいか	茨城
にんじん	青森・千葉	なす	埼玉	とうもろこし	新座
キャベツ	長野・群馬	トマト	埼玉	豚肉	茨城
玉ねぎ	愛知・香川	インゲン	茨城	鶏肉	岩手
もやし	栃木	ピーマン	茨城	さば	ノルウェー
赤ピーマン	千葉	ブロッコリー	長野	アナゴ	国内産

9月の新座市産の食材 小松菜・なす・ごぼう