

給食だより

深谷市立南中学校
H26・9月号

長いと思った夏休みもあっという間に終わり、2学期が始まりました。みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか？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送り、生活のリズムを整えることが大切です。

「体内時計」正しく動いているかな？！

私たちの体の中には、もともと時を知り、一定のリズムでいろいろな働きをする「体内時計」があるとされています。1日24時間を周期とする、こうしたリズムを「日周リズム」あるいは、「サーカディアンリズム」を呼びます。これは主に、地球の自転による昼と夜の別、昼と夜の気温差などが、体温、呼吸、血圧、目覚めと睡眠などに規則的なリズムを与えているものと考えられています。

早寝、早起き、規則正しく食事を摂ることなどは、体のリズムを健康に維持するうえで大切です。

「朝ごはん」を食べよう！

人は脳の「日周リズム」に合わせて活動と休養を繰り返し、体のいろいろな機能もこのリズムによってコントロールされています。昼と夜のリズムの切り替えに大きな影響を与えているのが、「朝ごはん」です。

「朝ごはん」を食べると消化液が分泌され、胃や腸が活動を始めます。また、咀嚼（口の中で食べ物をよくかみ砕き味わうこと）は脳を刺激し、体は活動モードへと切り替わっていきます。

「朝ごはん」で得られたエネルギーは、午前中の活動源となりますが、このうちブドウ糖は脳のエネルギー源として脳の働きを活発にします。生活リズムを作る出発点となる食事です。毎日の健康のためにきちんと「バランスのよい朝ごはん」を食べる習慣を身につけましょう。

朝ごはんを食べるといいことたくさん！

やる気ができる

体温の上昇



心が安定する

集中力アップ

食欲の秋を楽しみましょう！

★きのこ★

きのこは秋が旬の食べ物です。独特の味や香り、歯ざわりやぬめりがありますが、それらを生かすように調理すると、おいしさが引き立ちます。

今月の給食には、なめこ汁の「なめこ」や、みぞれうどんの「干しいたけ」などたくさんのきのこが使われています。

しいたけ



日本で最も栽培量の多いきのこで、干しいたけの戻し汁は、だし汁としても利用できます。

しめじ



「香りまつたけ、味しめじ」といわれるほど、味がよく人気があります。

マッシュルーム



欧米ではマッシュルームといえばきのこ全体をさすこともあるほど一般的な食べ物です。

なめこ



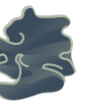
食物繊維が豊富に含まれており、ヌルヌルとした独特のぬめりと口触りがあります。独特のぬめりは「ムチン」という食物繊維です。胃の粘膜など守る働きがあります。

えのきたけ



他のきのこと同様に、食物繊維やビタミンB₁が含まれています。特にビタミンB₁が多く、消化器官を健康に保つとされています。

きくらげ



塩分を抑える働きがあるカリウムが豊富で、独特の歯ざわりがあります。また、ビタミンDも豊富に含まれていて、骨を健康に保ちます。

きのこは低カロリー食品と呼ばれ、栄養がなさそうに感じますが、腸の病気を防ぐ食物繊維、エネルギー代謝を助けるビタミンB₁、B₂などが含まれています。

月を眺めて、ゆとりの気持ちを



旧暦の8月15日と、9月13日はそれぞれ十五夜と十三夜とされています。今年は9月8日が十五夜です。

お月見には、団子や里芋、栗、枝豆、すすきなどを供える習慣が各地で古くからあります。とくに里芋を供える十五夜は「芋名月」、栗や枝豆を供える十三夜は「栗名月」、「豆名月」と言われています。

きれいな秋の空に浮かぶ美しい月を眺め、お月見をしてみたいですか？