

8・9月食育だより



益城町学校給食センター

長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気がでなかったりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、朝起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすりと眠ることができ、生活リズムが整います。

元気のもと

朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう!



皆さんは、朝ごはんを毎日しっかり食べていますか？ 私たちの脳や体は、眠っている間にも動き続けており、朝起きた時にはエネルギーが不足している状態です。朝ごはんを食べることで、眠っている間に下がっていた体温が上がります。脳や体にエネルギーが補給されて、1日を元気に活動するための準備が整います。エネルギー源となるご飯やパンといった主食を中心に、栄養のバランスにも目を向けてみましょう。朝ごはんを食べる習慣がないという人は、牛乳や果物など、何か一品でも口に入れることから始めてみませんか？

朝ごはん、目覚ましスイッチをオン!

<p>頭(脳)のスイッチ</p> <p>やる気や集中力を高め、学習能力を向上させる。</p>	<p>体のスイッチ</p> <p>元気に活動できるようになり、体力や運動能力を向上させる。</p>	<p>おなかのスイッチ</p> <p>胃や腸が動き出し、うんちが出やすくなる。</p>
---	--	--

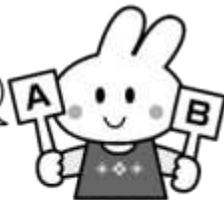
3つのスイッチを入れるには、栄養のバランスも大切です

主食	主菜	副菜
主にエネルギーになる「炭水化物」を多く含む食べ物	主に体をつくる「たんぱく質」を多く含む食べ物	主に体の調子を整える「ビタミン」「無機質」「食物繊維」を多く含む食べ物
ご飯、パン、めん類など	肉、魚、卵、大豆製品などを多く使ったおかず	野菜、きのこ、いも、海藻類などを多く使ったおかず

お月見クイズ

正しいのはどっち?

お月見についてのクイズです。AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を○で囲みましょう。



<p>Q1 お月見(十五夜)とは、どんなことをする行事?</p>	<p>A 月をながめる</p>	<p>B もちつきをする</p>
<p>Q2 お月見に昔からお供えされてきた「いも」はどっち?</p>	<p>A ジャがいも</p>	<p>B 里いも</p>
<p>Q3 お月見に使う「三方」というのは何?</p>	<p>A お供え物をのせる台</p>	<p>B 月を見るための道具</p>
<p>Q4 お月見には、なぜお供え物をするの?</p>	<p>A うさぎの大好物だから</p>	<p>B 収穫のお祝いのため</p>
<p>Q5 「月見」のつく料理もあります。「月見そば」はどっち?</p>	<p>A 丸いおもち入り</p>	<p>B たまご入り</p>

こたえ

Q1…A [2021年の十五夜は9月21日。「中秋の名月」ともいい、秋の夜空に浮かぶきれいな月をながめる行事]

Q2…B [今でも里いもをお供えする地域が多く、十五夜は「芋名月」ともいう]

Q3…A [木製の台で、三つの方向に穴が空いている。神さまにお供えするときに使う]

Q4…B [秋はいろいろな作物が収穫できる時期でもあり、お祝いの意味がある]

Q5…B [たまごを月に見立てている。ほかに月見うどんや月見バーガーなどがある]