

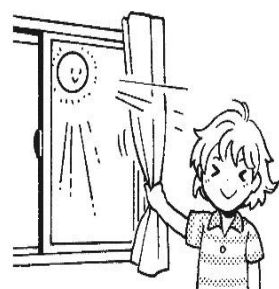
給食だより 9月号

江東区立南砂中学校
栄養士 井上 貴子

まだまだ、暑い日が続きそうです。みなさん夏休みは元気に過ごせたでしょうか？
スマホやゲームで夜更かしをせず、時間を守る生活に戻しましょう。そして、体調を整えて学校生活を充実させるために、3食しっかり食べて体と頭のスイッチを入れましょう！

夏休み明け 生活リズムをととのえよう

朝日を浴びる



朝食を食べる



生活リズムをととのえるためには、わたしたちの体にある「体内時計」を、1日24時間の周期に合わせて、調整することが大切です。調整するためには、朝日を浴びること、朝食を食べることがよいといわれています。生活リズムをととのえて、元気に過ごしましょう。



～朝ごはんのはたらき～



体や脳へのエネルギーチャージ！



体に朝が来たことを知らせ、
健康的な生活リズムをつくる



体をウォーミングアップさせる。

朝食をパンだけやふりかけごはんだけの人はいませんか？

炭水化物だけでなく、タンパク質の多い魚や肉、卵などのおかずとビタミン食物繊維の多い野菜や海藻の入ったおかず、汁物、果物を組み合わせるとバランスがよくなります。

月見

月見は中秋の名月（十五夜・旧暦の8月15日）と後の名月（十三夜・旧暦の9月13日）に行われます。江戸時代の後期頃から、月見には月見だんごを供えるようになりました。それ以前には、十五夜には芋を、十三夜には豆を供えていたことから、十五夜を「芋名月」、十三夜を「豆名月」ともいいます。

月見という日本ならではの行事を大切に、秋の夜空に浮かぶ美しい月を、ゆっくりとした気分で眺めてみてください。南砂中では9月15日に白玉を入れた月見汁を提供します。



南砂中では給食委員が中心となり、給食で飲んだ後の牛乳パックを洗って乾かして、開いて牛乳パック専用の回収箱に集めています。毎日大変ですよ。その牛乳パックはトイレットペーパーにリサイクルされています。知っていましたか？（江東区立小・中学校等実施）

リサイクルすることで・・・

ゴミの削減、木を切って紙にするよりも使用エネルギーが少なくてすむそうです。牛乳パック焼却することでCO₂が発生します。トイレットペーパーにリサイクルするほどCO₂が削減されるそうです。地球に優しい取り組みですね。

