

9月 給食だより



2学期が始まりましたが、まだまだ厳しい残暑が続きます。

暑さで体力を消耗し、食欲が落ちてしまいます。元気よく健康に過ごすためには、生活リズムを整え、3食きちんと食べて、夏バテにならないように体調管理に気をつけることが大切です。

運動会
シーズン
です！

暑さに負けず、元気に練習しよう！

暑い中での練習を乗り切るための、食事や生活習慣のポイントを紹介します！

主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけましょう

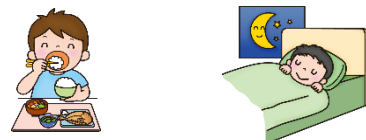
暑い日が続くと、食欲がなくなりがちですが、主食・主菜・副菜を中心に、いろいろな食品を組み合わせる食べましょう。

夏バテ予防に効果的なビタミンB1を多く含む豚肉や、なすやかぼちゃ、オクラなどの旬の野菜を取り入れるようにしましょう。



「食事・休養・睡眠」を大切にしましょう

休養をとって、体を休めるよう心がけましょう。また、睡眠は体の疲れを回復させ、成長ホルモンの分泌を盛んにします。成長ホルモンは夜10時～2時に活発に分泌されるので、早めに寝る習慣を身につけましょう。



朝ごはんを必ず食べましょう！

朝ごはんは、体のウォーミングアップのためにもとても大切です。寝ている間にもエネルギーを消費しているため、朝はエネルギーが不足した状態です。体にエネルギー源をしっかりと補給することで、血糖値や体温が上昇し、朝からやる気が出て元気に活動することができます。

運動前後に効果的に栄養素を補給しましょう

運動前にはエネルギーを補給するために、炭水化物をしっかりととりましょう。

運動後には筋肉を修復するたんぱく質をとると、疲れが残りにくくなります。



こまめな水分補給を心がけましょう

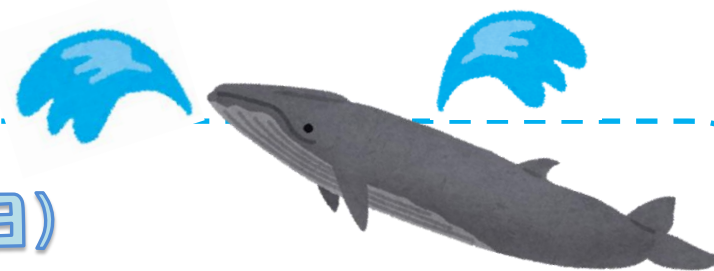
のどが渴いたと感じる前に、こまめに飲むことが大切です。大量に汗をかいたときは、エネルギーやミネラルを補給するために、スポーツドリンクが効果的ですが、糖分が多く含まれているため、飲みすぎには注意しましょう。



朝の充実、
1日の体の充実に！



鯨の日（9月4日）



9月4日は鯨の日です。給食には鯨のオーロラソースかけが登場します。山口県には、下関市や長門市など、昔から鯨とかかわりの深い地域があり、今でも鯨を食べる風習が残っています。

◎節分：大きな鯨にあやかり、「大きく成長するように」や「志を大きく」という願いを込めて鯨を食べます。

◎大晦日：大晦日に大きい鯨を食べると、「大きい年をとることができる」と言われています。これは、新しい年を健康に過ごせるようになど、よいことへの期待を込めた表現といわれています。

昔に比べると鯨を食べる機会は減りましたが、山口県ではこのような食文化が今でも大切に受け継がれています。



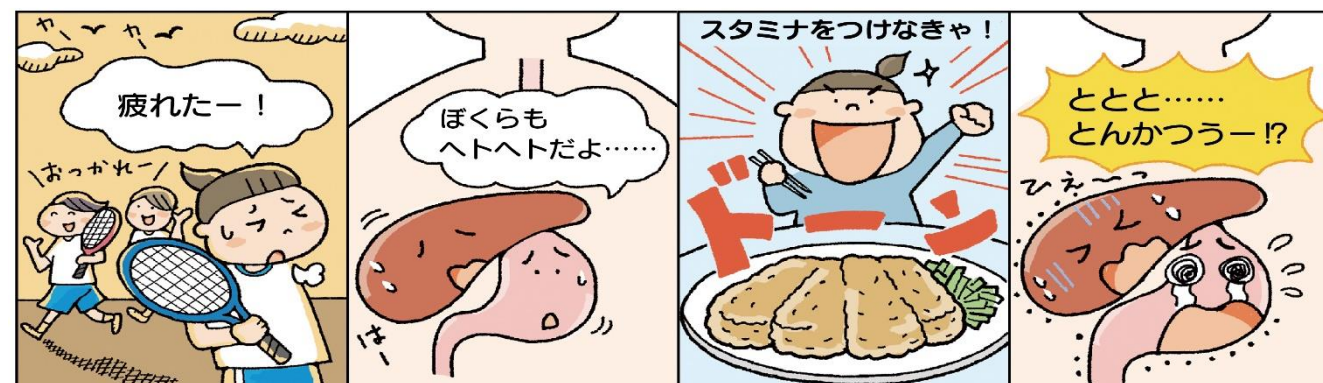
児童生徒のみなさんが考えた給食が登場します！

今月から、児童生徒のみなさんが考えた給食が登場します。それぞれの学校で、栄養バランスを考えながら、季節やテーマに合わせた献立を考えてもらっています。

9月は右田中学校（2日）と華陽中学校（30日）です。お楽しみに！！



激しい運動の後は内臓だって疲れている



激しい運動をすると、筋肉だけではなく肝臓などの内臓も疲れています。運動後に揚げ物などの消化に時間がかかるものを食べると、疲れた内臓をさらに酷使してしまうので、運動で疲れた時は消化のよいものを食べて、内臓も休めるようにしましょう。