



平成28年 9月号
春日部市立東中学校

夏休みが終わりいよいよ2学期が始まりました。休み期間中、不規則になりがちだった人は、生活のリズムをもとに戻し、『早寝・早起き・朝ごはん』で、学校生活をスムーズに送りましょう。

今月の給食目標

食生活の見直しをしよう!

★夏休み明けの食生活のリズムを回復しよう



★体内時計を正常に動かしましょう

わたしたちは、太陽が昇ると目覚めて活動的になり、太陽が沈むと体を休めるという体のリズムを持っています。1日は24時間ですが、私たちの体は25時間の周期で活動しています。この時間のずれを調節しているのが、体にある「体内時計」という機能です。

体内時計を正常に動かせるためには・・・

- ①朝の決まった時間に太陽の光を浴びる
 - ②昼間はなるべく外に出る機会を増やす
 - ③友人や家族と一緒に食事をとったり、勉強や運動をする
 - ④1日3回の食事を規則正しくとる
- などが有効といわれています。

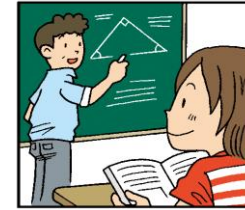


★生活リズムをととのえるために

- 毎日、朝ごはんを食べる。
- 早起きをして、朝の光を浴びる。
- 毎日、ほぼ決まった時間に起きる。
- 1日3食を、決まった時間に食べる。
- 日中は、できるだけたくさんの光を浴びる。
- 夜は、あまり明るい光を浴びないようにする。
- 寝る前までテレビを見ていたり、パソコンや携帯電話などを使用したりしないようにする。
- 寝る時は、部屋を真っ暗にして眠る。

早起き早寝朝ごはん、元気に学校生活を

みなさんは、早起き早寝をして朝ごはんを食べていますか？ 栄養バランスのよい朝ごはんをとることは、体力、集中力、学習能力にも大きな影響があります。もう一度、家族全員で毎日の生活習慣を見直して、朝から元気にスタートできるように早起き・早寝・朝ごはんを実践しましょう。



敬老の日

楽しい会食を!



今月は敬老の日があります。おじいちゃんやおばあちゃんたちといろいろな会話をしながら楽しく食事をしてみましょう。

早起き・早寝・朝ごはんを



習慣にしましょう

秋の味覚を楽しみましょう

秋は、日本人の食生活に欠かせない米が収穫される季節です。また、かきやりんごなどの果物が実り、ぎんなんやくりなど、さまざまな秋の味覚を楽しむことができます。

23日には、さんまのかば焼きが登場します。

さんまは、漢字で書くと「秋刀魚」です。脂がのっておいしい秋を代表する魚です。さんまは、さばなどと同じ青魚で、脂にはEPAやDHAといったコレステロール低下作用や脳の働きに重要な成分などが含まれています。



お知らせ

*9月27日(火)、28日(水)は新人体育大会のため、給食はありません。

学校給食使用食材の産地について(お知らせ)

○平成28年度7分(7月1日～7月15日)の主な使用食材の産地は、次のとおりです。

東中学校

	品目		産地			品目		産地	
主食	米	埼玉(春日部)				さつまいも	千葉		
	パン	埼玉、アメリカ、カナダ				なす	埼玉		
	めん	埼玉、アメリカ、カナダ				えのきたけ	長野		
牛乳	牛乳	埼玉、岩手、北海道、群馬 栃木、宮城、福島(一部)、新潟				にがうり	鹿児島		
青果類	にんじん	千葉			青果類	赤パプリカ			
	たまねぎ	愛媛				チンゲンサイ	茨城		
	じゃがいも	茨城				枝豆	群馬		
	こまつな	埼玉				パセリ			
	ほうれんそう					トマト	埼玉	群馬	
	キャベツ	群馬				冬瓜	愛知		
	きゅうり	埼玉							
	もやし	栃木			肉類	ぶた肉	群馬		
	だいずもやし	栃木				とり肉	鹿児島	大分	岩手
	チンゲンサイ	茨城				牛肉	使用なし		
	ねぎ	茨城			魚介類	さけ	使用なし		
	ごぼう					さば	ノルウェー		
	だいこん	青森				さんま	使用なし		
	ピーマン	茨城				あさり	熊本		
	にんにく	青森				いか	ペルー		
	しょうが	高知				えび	使用なし		
	かぼちゃ	静岡				しらす干し	静岡		
	みずな					ちりめんじゃこ	瀬戸内海		
	とうもろこし	アメリカ				桜えび	神奈川		
	さやいんげん	北海道							
オクラ	高知								
にら									
たけのこ	九州四国								

※牛乳は、各都道府県で定期的な検査が実施され、安全が確認された原乳で製造されています。

