



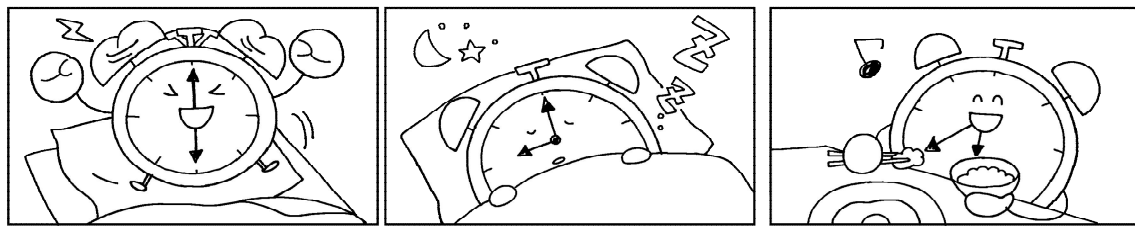
給食だより



ニセコ町学校給食センター

少しずつ涼しくなってきましたね。気温差が大きい季節の変わり目は、体に負担がかかります。体調を崩しやすくなります。元気に過ごすためには、規則正しい生活リズムが大切です。早寝・早起き・朝ごはんの習慣をつけ、規則正しい生活を送りましょう。

早寝・早起き・朝ごはんを習慣づけよう



夜遅くまで勉強をして睡眠時間が少なかったり、体内時計のリズムが乱れたりすると、体調をくずしやすくなります。1日は24時間ですが、わたしたち人間の体内時計は24時間より少し長い周期なので、そのままにすると時差ぼけのような状態になってしまいます。体内時計のずれは、朝食をとることや、朝の太陽の光を浴びることで、リセットできます。早寝早起きで十分な睡眠時間を確保し、朝は太陽の光を浴び、朝ごはんを食べ、体内時計のリズムをととのえることが大切です。

朝ごはんのやくわり

① 1日のエネルギーチャージ

体は寝ている間もエネルギーを使っているため、朝はエネルギー不足です。そのため、朝ごはんを食べてエネルギーを補給し、体温をしっかりと上げ、元気に動ける体にしましょう。

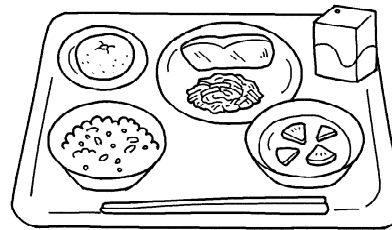
② お腹（腸）の働きを活発にさせる

朝ごはんを食べると腸の動きが活発になり、排便がスムーズになります。

③ 集中力アップ

脳のエネルギーには食事が必要です。朝食で午前中のエネルギーを補給しています。朝食を抜くと、エネルギー不足で、脳を元気に働かせることができません。

地場産物を使った給食



地場産物とは、地域で採れる食材のことです。ニセコ町の給食は、ニセコ町の生産者によって生産された新鮮な食材を積極的に使用しています。子どもたちにおいしく安心して食べてもらえるように、地場産物を活用した給食を作っています。

9月の給食に使用予定のニセコ町産の食材



地場産物を食べて地産地消！



地域で生産された食材をその地域で消費することを地産地消といいます。生産者の顔が見えるので安心して買えます。遠くから輸送しないので、新鮮な状態で手に入ります。また、環境への負荷も減らせます。

旬の味覚を味わおう！

旬とは、自然の中で育てた野菜や果物などがたくさん採れる季節や、魚がたくさん捕れる季節のことです。新鮮な旬の食材は、おいしい上に栄養価が高く、市場に出回る量が多いので、値段が安いという特徴があります。お店に並んでいる食材を見て、秋ならではの物を見つけてみると楽しいですよ。

～秋に旬をむかえる食材～

