



給食だより

少しずつ涼しくなってきましたね。しかし、**暑間**はまだ暑い日もあります。気温差が大きい季節の変わり目は、体に負担がかかり、**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。

早起き・早寝・朝ごはんをするためのポイント



スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る2時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前の日のうちにしておく、朝の時間に余裕が持てます。

★朝ごはんの役割★

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、午前中から、元気に動ける体になりましょう。

② 生活のリズムをととのえてくれる！

朝ごはんを食べるためには、時間に余裕を持つことが必要です。そのためには、早寝早起きをこころがけましょう。また、朝ごはんを食べることで腸の動きが活発になり、排便もしやすくなります。

③ 集中力、記憶力がアップし、勉強もスラスラ！

脳のエネルギーには食事が必要です。朝ごはんを食べると寝ている間に不足したエネルギーを補充することができます。また、よく噛んで食べることで、さらに脳が活発になり、午前中の授業にしっかり集中できるようになります。

……旬の味覚を味わいましょう♪……

旬とは、自然の中で育てた野菜や果物がとれる季節や、魚がたくさんと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。

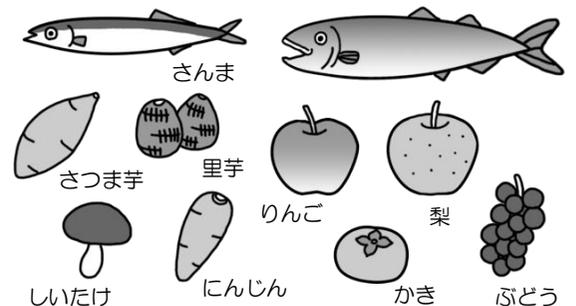


～食欲の秋～

秋は、さんま、さつまいもや梨など、多くの食べ物が旬をむかえます。町の八百屋さんや魚屋さん、スーパーマーケットには、このような秋の食材が多く並んでいることでしょう。お店に並び食べ物を見て、秋ならではのものを見つけてみましょう。そして、旬ならではのおいしさをぜひ味わってみてください。



～秋に旬をむかえる食べ物～



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。また、遠くから輸送しないので、新鮮な状態で手に入り、環境への負担も減らせます。

給食でも、ニセコ産の食材がたくさん使われていますよ。ニセコをたくさん味わいましょう！

9月に使用するニセコ産の食材

