



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、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。早起・朝ごはんの習慣をつけ、規則正しい生活を送りましょう。

生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

早起き

早寝

朝ごはん



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

睡眠は疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

朝の光にはパワーがある!? 朝の光を浴びよう!

人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう



朝ごはんを食べてから登校しよう!



スマホやゲームはほどほどに! 睡眠時間はしっかり確保しよう!

日本人は睡眠不足

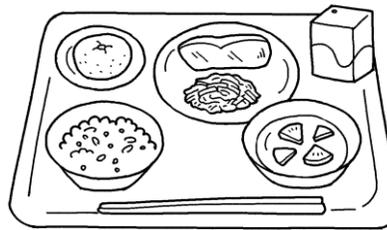


日本人は「短眠大国」と言われています。みなさんは睡眠不足になっていませんか? 眠りには、心身を休めるほかにも、大切な役割があります。睡眠時に分泌されるホルモンは、骨や筋肉を作ったり、免疫力を高めたりする重要な働きがあります。ほかにも、記憶の整理や学んだ知識を定着させるそうです。体や心のために睡眠をとりましょう。

テレビ・ゲーム・スマホ 時間厳守!



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食材を給食に積極的に取り入れ、地産地消に取り組んでいます。子どもたちにおいしく安心して食べてもらえるように、季節に応じて旬の食材を、農家さんや地域の人と協力し提供しています。

地場産物を食べて

地産地消!



地産地消のいいところ♪

- ・新鮮でおいしい
- ・安価で購入することができる
- ・生産状況を確認でき安心できる
- ・環境に優しい生活につながる
- ・地域への理解が深まる

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ればみると楽しいですよ。

~秋に旬をむかえる食材~

