

朝晩の冷え込みが、日ごとに厳しくなってきました。外から帰ってきたら手洗いを励行し、3食きちんと食べて体力をつけていただきたいと思います。

朝ごはんを食べましょう！



○朝食は一日の最初の大事なスイッチ

私たちの脳は“ブドウ糖”をエネルギー源として使っています。朝食を食べないと、午前中、からだは動いても頭はボンヤリ、ということになりがちです。脳のエネルギー源のブドウ糖を朝食でしっかり補給し、脳とからだをしっかりと目覚めさせましょう。朝食は一日を活動的にいきいきと過ごすための大事なスイッチ。毎朝ちゃんとスイッチを入れましょう。

○リズムよく生活して健やかに

人間のからだには体内時計と呼ばれるものがあります。人間が健康に過ごすために欠かすことのできない体内時計は、光と関係があり、太陽がのぼっている間は活動的に、沈んだら休息しなさいとからだに働きかけています。これを「体内リズム」といいます。「体内リズム」が自分の「生活リズム」とズレてしまうと、からだにとってはとても大きなストレスになります。

「体内リズム」と「生活リズム」のズレをなくすには、まず朝食をしっかりとることがとても大切です。快適なリズムを子どもの中に身体で覚えるためにも、毎朝しっかり食べる「癖」をつけましょう。



出典：農林水産省Webサイト(朝食が大事なワケ：農林水産省(maff.go.jp))を加工して作成

よくかんで食べよう！

11月8日は「いい歯の日」

食事中、よく噛んで食べていますか。それとも、すぐに飲み込んでいるでしょうか。よく噛んで食事を食べると、このような良いことがあります。

・食べすぎを防ぐ



・脳の活動を活発にする



・歯を強くする



・消化を助ける



噛む回数を増やす工夫としては・・・食事の時間にゆとりをもたせる、噛み応えのあるものを食べる、汁物で流し込まないようにする、などです。ぜひ、意識して食べてみてください。

11月の予定献立

▲献立は主な食材を載せています。(記載していないものもあります。)／が献立の区切りです。
 ▲献立には、200mLの牛乳が付きます。
 ▲天候などの都合により、食材(特に果物などは)変更になる場合があります。
 ▲揚げ油・料理用の植物油は、なたね油・ゴマ油・オリーブ油を使用しています。
 ▲あさり、桜えび素干し、片口いわし煮干し、わかめ、青のりなどの海産物は、小さいエビやカニなどのコンタミネーションの可能性がありますが。

月	火	水	木	金
4日 文化の日振替休日 	5日 和風そばろごはん 味噌汁 みかん	6日 きつねうどん ごまポテト 黄桃缶	7日 焼豚チャーハン 南瓜コロッケ フルーツカクテル	8日 ご飯 すき焼き 揚げいわし ハンバーグ ミニトマト
11日 ロールパン ポトフ コーンフライ アップルゼリー	12日 かき揚げ丼 (えび入り) 味噌汁 パイン缶詰	13日 しょうゆラーメン シナモンポテト みかん	14日 きのこごはん ごまザンギ 磯和え	15日 ご飯 豆腐の中華煮 (えび入り) かれい唐揚げ ナムル
18日 背割コッペ コーンシチュー 焼フランク 柿	19日 豚丼 味噌汁 ひじきの煮物	20日 味噌うどん 青のりポテト 黄桃缶	21日 ごぼうピラフ レバー入り メンチカツ 切り干し大根の サラダ 澁川中2年 給食なし	22日 ご飯 つみれ汁 ひじき入りぎょうざ おかかふりかけ
25日 豆パン ポテトグラタン もやしのごまサラダ パイン缶詰	26日 キーマカレー 小松菜とベーコンの サラダ	27日 パスタボンゴレ スパイシーポテト	28日 とりめし 十勝大豆コロッケ おひたし	29日 ご飯 きのこ汁 さんまの煮付け りんご