

9月 給食だより



令和8年9月
津幡中学校長 池島 隆久

夏休みも終わり、新学期が始まりました。夏の疲れが出て、バテている人はいませんか？そんな人は「早寝・早起き・朝ごはん」でいつもの生活リズムを早く取り戻し、元気にスタートしましょう。まずは、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

大切ですよ朝ごはん！

体を目覚めさせる！



食事をすることで体が温まります。またかむ動作が脳の血流をよくし、脳の活動を活発にします。体内に入った食べ物を消化するために内臓も活動し始めます。



脳のエネルギー源となり、午前中の学習に集中できる！



脳のエネルギー源は、主食に多いでんぷんを分解してできるブドウ糖です。ブドウ糖は体にあまり貯蔵できないため、食事から補う必要があります。とくに朝食の食事は大切です。



健康的な生活リズムをつくり、すっきり排便ができる！



長い休みで崩れた生活リズムをもとに戻すカギも朝ごはんです。決まった時間に食事がよい生活リズムをつくれます。食べ物が胃腸を刺激し、すっきり排便ができます。

1日の食事の栄養バランスがとりやすくなる。



1日にとるべき野菜の量は大人で350gといわれますが、昼食と夕食だけでとろうとすると大変です。朝食を食べる習慣はバランスのよい栄養素や食品摂取にも関係します。

日本の食生活の知恵を知ろう

世界一の長寿国、日本。四方を海に囲まれ、春、夏、秋、冬の季節ごとにとれる自然の産物を上手に利用して、私たちの祖先たちはこの国の風土に適した料理を作り上げてきました。とくにご飯を中心に、魚介類、野菜、海そうをよく食べる日本料理は、今、そのヘルシーさで世界から注目されています。

「まごはやさしい」で日本の伝統的な食べ物のよさを知しましょう。



豆類。とくにご飯と大豆のおかずを組み合わせると、たんぱく質の質が高まります。



ごまなどの種実類。小粒でも高エネルギーで、体によいあぶらも含まれます。



わかめなどの海そう類。カルシウム、無機質（ミネラル）、食物繊維が豊富です。



野菜。四季折々に旬のおいしい野菜をいただきます。ビタミンや食物繊維の宝庫です。



魚介。良質のたんぱく質源で、体や脳によいはたらきをするあぶらも豊富です。



きのこ類。これからおいしくなりますね。食物繊維、そしてうま味成分が豊富です。



いも類。低カロリーで食物繊維やビタミンC、無機質（ミネラル）も多くヘルシーな食材です。