



ランチタイム9月号



R8.Sep 白山市立鶴来中学校

暦の上では秋ですが、まだまだ厳しい残暑が続いています。夏の疲れも出やすいこの時期、体調管理に気を付け、元気に2学期をスタートさせましょう。



運動と栄養について考えよう!!



私たちが、健康で元気に過ごすためには「栄養」「運動」「休養(睡眠)」の3つの要素が欠かせません。

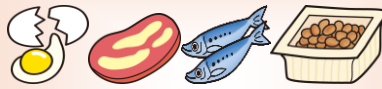
体を作る材料「栄養」 バランスよく食べることが大切です!!

炭水化物(ごはん、パン、麺、いもなど)



体を動かすエネルギー源。不足すると疲れやすくなり、集中力が落ちてしまいます。

たんぱく質(魚・肉・卵・大豆製品など)



体を作る材料です。運動で傷ついた筋肉を修復し、強くするためにも毎食均等に摂ることが大切です。

ビタミン・ミネラル

(野菜・果物・海藻・きのこなど)



栄養素が体内で効率よくつかわれるために重要です。

体を元気にする材料「運動」

適度な運動習慣で心も体も健康に!!



骨を丈夫にします。関節や筋肉が柔らかくなります。



筋肉や心肺機能が強くなり疲れにくくなります。



血液サラサラ効果、コレステロールを下げる効果もあります。



脳を活性化します。やる気もUPします。



血行が良くなり肌もきれいになります。



免疫力がUPします。体温が1℃上がると免疫力は5~6倍上がると言われています。



心身の疲れを癒し回復させる材料「休養(睡眠)」 しっかり休養することも大切です!!

成長ホルモンの分泌で、体の成長と修復をします。



学習や記憶を定着させます。



心の健康を守ります。



運動能力を高めめます。



9月の給食より

2学期は、運動会や大会など行事がたくさんあります。みなさんがBest Performanceを発揮できますように・・・。

◇ お話給食 10日『故郷の味は海をこえて』◇

日本に暮らす「難民」とよばれる人たちがたどってきた道のりを、故郷の料理に宿された記憶からひもとくノンフィクションです。

今月は、インドの郷土料理である「ビリヤニ」が登場します。

◇ 未来に伝えたい郷土料理給食 18日「長崎県」◇

長崎ちゃんぽんは、長崎県で生まれた人気の麺料理です。「ちゃんぽん」は「さまざまなものを混ぜること」を意味し、たくさんの野菜や魚介のうま味がスープに溶け込んでいます。栄養がたっぷり入っています。

◇ 白山めぐみん給食 ◇

2日「松任梨」

松任地域で生産されています。

夏は白山おろしの風が吹き、昼夜の寒暖差も大きく、美味しい梨を作ることができます。



11日「松任きゅうり」

白山市のきゅうりは、5月~7月初旬、8月下旬~12月初旬の年2回に分けて生産されています。夏の太陽の光をいっぱい浴びた美味しいきゅうりが「きゅうりのピリ辛」で登場します。

