

給食だより

平成28年10月
さいたま市立植水中学校

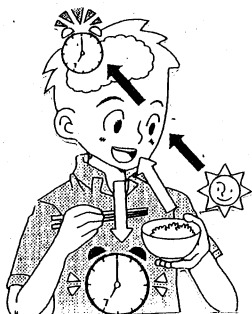
朝、晩は気温が下がり、日中との寒暖差が大きくなりました。季節の変わり目は着る物で上手に調整しましょう。また、1日の始まりの朝食は大切です。「食べる」ことで消化器系の内臓が動き始めます。そして、代謝が活発になり全身にエネルギー源が供給されます。集中力、学習能力、運動能力、免疫力等を高める朝ご飯です。おいしくいただけるように「早寝・早起き」の習慣を心がけましょう。

体内時計を ととのえよう



わたしたちの体の中には、生体のリズムをととのえる体内時計があります。この時計は、地球の自転周期の24時間より長く設定されているため(約24.5時間)毎日少しずつ修正する必要があります。そのために効果的なのは、朝の光を浴びることと、規則正しく食事をとることです。

朝ごはんをぬいたり、夜食をとったりする習慣は体内時計を狂わせることになり、夜型生活になりやすくなります。



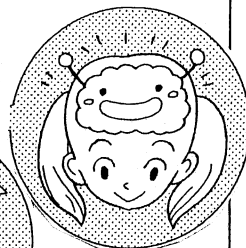
脳や臓器にある体内時計(時計遺伝子)が朝の光と食事で正常に動き出します。

朝食をとることで 脳や体が目覚めます



脳は、私たちが寝ている間も働いているので、朝起きたときはエネルギー不足の状態になっています。ですから、朝食をとらないと、脳がうまく働かず、勉強や運動に集中できないのです。

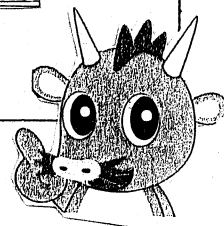
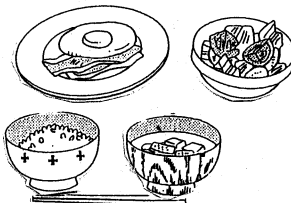
朝食をとる時、五感(視覚・嗅覚・味覚・聴覚・触覚)が働きます。食べると脳や体にエネルギーが補給されて、体温が上昇します。食べることで体全体が目覚めます。



何を食べたら いいの？



脳のエネルギー源になるご飯やパンなどの糖質が多い食べ物は朝ごはんに欠かせません。合わせて体温を上げるためのたんぱく質食品(卵・魚・肉・大豆製品類など)やビタミンやミネラルが多い野菜や果物なども一緒に摂ると各栄養素が効果的に体で利用され、体調を整えることができます。



10月28日は「さいたまクリテリウム給食の日」(フランス料理)です。

●10月29日は「J.COM presents 2016 ツール・ド・フランス さいたまクリテリウム」が開催されます。それに合わせて、子どもたちが食を通じて外国への興味関心を高めることを目的として学校給食にフランスの料理を取り入れて実施します。

★10月28日の給食メニュー

パンペルデュ
牛乳
ポトフ
フレンチサラダ
果物(ラ・フランス)



●「パンペルデュ」

フランスパンで作ったフレンチトーストです。フランスパンはフランスのパリ発祥のパンの総称で、小麦粉、塩、水、イーストのみで作られます。シンプルな味はいろいろな料理に合います。

●「ポトフ」

フランスの家庭料理で「火にかけた鍋」という意味です。本来は牛肉やソーセージなどの肉と大きく切った「にんじん、たまねぎ、かぶ、セロリー」などの野菜を塩、香辛料などで調味します。盛りつけをするときに食べやすい大きさに切ってマスタードを添えて供します。

*1月下旬には「シェフ給食」(フランス料理)が予定されています。シェフはホテル「ブリランテ武蔵野」の総料理長「尾崎 充氏」です。メニューは検討後、決定されます。お楽しみに。♪♪♪