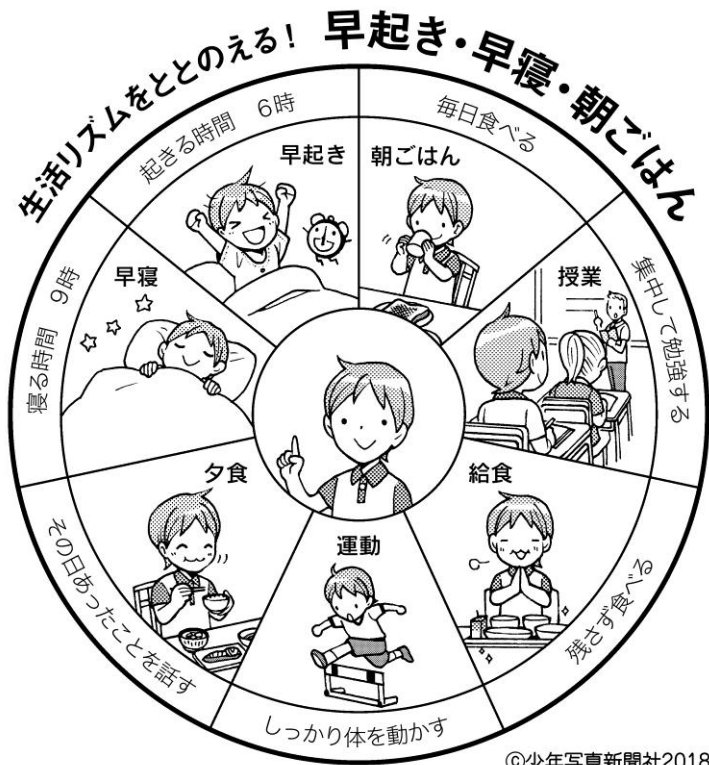


給食だより 9月

平成 30 年 9 月 1 日
港区立青山中学校
校長 中田和直

新学期になりましたが、まだ残暑が厳しい日が続いています。生活リズムをととのえるためには、早起きをして朝の光を浴び、しっかりと朝ごはんを食べることが大切です。また、夜は早めに寝るよりに心がけて、十分な睡眠をとることが、健康な体や脳の発達に重要なので、実践してみましょう。そして暑さが残りつつも季節は確実に秋へと移り変わっていくので、秋に旬を迎えるおいしい食材が増えてきます。梨やぶどうなどの果物をはじめ、さつまいもや秋刀魚などこれから給食でもたくさん提供していくので視覚や味覚から季節を感じてみましょう！



©少年写真新聞社2018

早起き 早起きをして朝の光を浴びると、体内時計がきちんと働き、24時間の周期に調整されます。朝寝坊をしていると、リズムがくずれてしまいます。

朝ごはん 朝ごはんは、元気に1日をスタートさせるために、とても大切な食事です。内容も、ごはんだけやパンだけではなく、卵料理などの主菜や野菜料理などの副菜も食べるようにします。

早寝 睡眠中には、成長ホルモンなどの分泌や記憶の整理などが行われます。夜遅くまで起きていると睡眠不足になり、翌日の体調にも影響します。十分な睡眠時間をとるためにも早寝が大切です。

Data 平均寿命の高い県はどこかな？

で見える食育 ▶▶▶

トップ5	
男性	女性
1位 滋賀県	長野県
2位 長野県	岡山県
3位 京都府	島根県
4位 奈良県	滋賀県
5位 神奈川県	福井県

9月17日は敬老の日です。都道府県別の平均寿命を見ると、第1位は、男性が滋賀県で81.78歳、女性が長野県で87.67歳になっています。

※厚生労働省「平成27年都道府県別生命表」より

平均寿命ランキングの男女ともにワースト1位は青森県です。その理由には青森県が塩分摂取量が全国1位ということが関係しているそうです。子供のころからしょっぱいものを食べ続けると大人になって更によっぱさを求めてしまいます。塩分はとりすぎないように普段から気を付けましょう。

食育クロスワード

□に当てはまる文字を考えてみよう

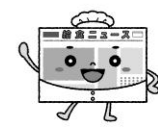
1	ぜ		6	こ	
		5	F	C	ば
2	が		こ	D	
					8
		4	B	し	
3			A		7
					ら

タテのカギ

- 1 砂浜で拾ったよ。
- 4 おたまじゃくしがいるかな？
- 5 七夕の主演です。
- 6 老人。特に昔からのことをよく知っている人。
- 8 草が生えている広くて平らな場所。

ヨコのカギ

- 1 そよ〇〇が吹いている。
- 2 毎日、行くところ。
- 3 勝ち〇〇。
- 4 〇しの上にも3年。
- 5 英語でplazaといいます。
- 7 外で見上げてみよう。



A~Fの文字を当てはめてみよう。どんな言葉が出てくるかな？

A B C D E F

9月の行事・給食イベント

19日(水) ~沖縄県の献立~

沖縄県が発祥のタコライス、ゴーヤチャンプルー、シークワサーゼリーを提供します。タコライスとは、ごはんの上にメキシコ風アメリカ料理のタコスのをせたものでピリ辛とチーズの旨みがとても相性よくできています。またゴーヤチャンプルーの「チャンプルー」とは沖縄の方言でごちゃまぜという意味で、その名の通りゴーヤーと卵や野菜がごちゃまぜになっている炒め物です。

ゴーヤーは苦味があるので、嫌いな人も多いですが、この機会にぜひ食べてみましょう！