



# 給食だより

令和6年9月 さいたま市立三室中学校

楽しかった夏休みも終わり、学校生活がスタートしました。暦の上ではもう秋ですが、まだ暑い日が続くようです。また、9月は夏の疲れが出て、体調を崩しやすい時期でもあるので『早寝・早起き・朝ごはん』で生活のリズムを整え、元気に過ごしましょう。

## 朝食食べて体のスイッチを入れよう!!

朝食を食べることによって、体の中にあるスイッチが入ります。この3つのスイッチを入れないと「集中力が足りない」「やる気がない」「具合が悪い」など症状が起こる場合があります。

### ①頭のスイッチ

朝食を食べ「頭のスイッチ」を入れることにより、脳が目覚め、勉強や運動などに集中できます。「頭のスイッチ」を入れるためには、ごはんやパンなどの炭水化物を食べる必要があります。

「頭ハッキリ!!」

### ②おなかのスイッチ

朝食を食べ「おなかのスイッチ」を入れることにより、胃・腸などが活発に活動を始め、排便を促します。「おなかのスイッチ」を入れるためには野菜や果物を食べる必要があります。

「おなかスッキリ!!」

### ③元気のスイッチ

朝食を食べ「元気のスイッチ」を入れることにより、血流がよくなり、睡眠中に下がった体温が上昇します。「元気のスイッチ」を入れるためには肉・魚・卵・豆などを食べる必要があります。

「元気バッチリ!!」

朝食を食べるために・・・生活習慣も見直しましょう！

9月16日は <敬老の日>

## まごわ(は)やさしい

「まごわ(は)やさしい」は昔から日本でよく食べられてきた食べ物です。元気で健康に過ごすために知恵がたくさん詰まっています。

まめ



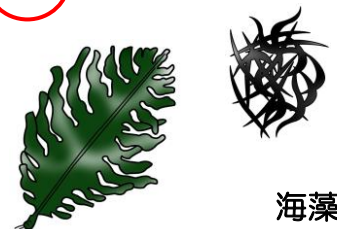
豆類・大豆製品

ごま



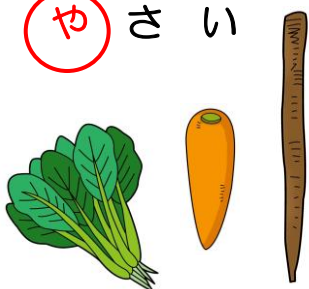
種実類・雑穀

わかめ



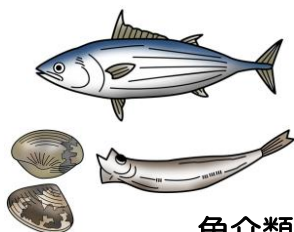
海藻

やさしい



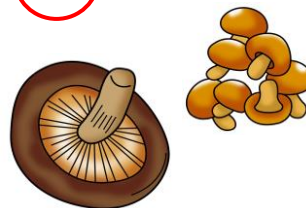
野菜類

さかな



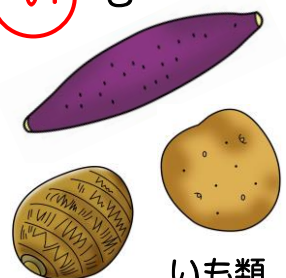
魚介類

しいたけ



きのこ類

いも



いも類

低カロリーでヘルシー、そして食物繊維やビタミン、ミネラルなど体によい成分が豊富に含まれ、世界からも注目されている食材です。