



給食だより 8, 9月

妙高市立
新井北小学校

2学期が始まりました。思い出いっぱいの夏休みになったでしょうか。休み明けは体調を崩しやすくなります。早寝、早起き、朝ごはんで生活リズムを整え、元気に2学期を過ごしましょう。

朝ごはんを食べるといいこといっぱい!



体を目覚めさせる



食事をする事で体が温まります。また噛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を始めます。



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。午前中の脳のエネルギー源は朝食。しっかり学習に集中するためには、朝食の摂取が不可欠です。



すっきり排便ができる



長い休みで崩れた生活リズムを元に戻すカギは朝食です。決まった時間に食べることで、生活リズムが整えられます。また食べ物が胃腸を刺激することで、すっきりと排便することができます。



1日の栄養バランスがよくなる



1日に必要とされる野菜の量は、大人で350gとされています。しかし昼食と夕食だけで、350gをとるのは大変です。朝、昼、晩と1日3回食事をする事は、バランスのよい食品の摂取にも繋がります。



収穫の秋 和食のよさを見直そう

ごはんを中心に、野菜や魚、海藻類、大豆製品などを組み合わせた和食は、ユネスコ無形文化遺産に登録され、世界中から注目されています。一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは、理想的な栄養バランスの食事として高い評価を受けています。さらに和食は「うま味」を上手に使うことで、動物性脂肪や塩分が控えられ、日本人の長寿や肥満防止に役立っていると言われています。

健康と長寿のおすすめ食材

こ・ま・ご・は・や・さ・し・い

こ

ごはん



や

野菜



ま

豆・豆製品



さ

魚



ご

ごまなどの種実類

し

しいたけなどのきのこ



は

わかめなどの海藻

い

いも



和食の日献立(9日)



ひよりちゃんの全国旅

～妙高市とゆかりのある里めぐり～

新潟県と長野県を結ぶ北国街道。妙高市関川には、当時の様子を伝える関川関所道の歴史館があります。そこで北国街道や関川関所にちなみ、長野県の郷土料理や、高原レタスやりんごを使った和食をいただきます。

ミヨーコーさん給食(18日)

妙高の高原トマトを使った卵スープをいただきます。

7月分 給食用食材 放射性物質検査結果

材料名	産地	検査結果
にんじん	青森県	不検出
キャベツ	群馬県	不検出
きゅうり	上越市	不検出
ピーマン	千葉県	不検出