

いただきます 9月号

豊能町学校・幼稚園給食会 発行

2学期が始まりました。思い出いっぱいの夏休みを過ごすことができましたか？まだまだ暑い日が続いていますね。夏休み明けは、生活リズムを整えることから始めていきましょう。

習慣づけよう 早寝・早起き・朝ごはん

はやね 早寝



睡眠には心と体の疲れを回復させる働きや脳や体を成長させる働きがあります。暗くなると分泌され、体温を下げて眠りを誘う**メラトニン**と寝入ってすぐの深い睡眠時に分泌され、脳・骨・筋肉の成長を促す働きのある成長ホルモンが寝ている間に分泌されます。眠る時間が遅くなると分泌されにくくなるので、夜9時ごろには寝るようにしましょう。

はやお 早起き



朝起きて朝日を浴びると、心のバランスを整えてくれる**セロトニン**という物質が活発に分泌されます。太陽の光には、体内時計をリセットして、生活リズムを整えてくれる働きもあります。朝の光を浴びて、昼の活動を行うことにより、夜には**メラトニン**がたっぷり合成され、よく眠ることができるようになります。

あさ 朝ごはん



私たちの脳は、**ブドウ糖**をエネルギー源にしています。寝ている間にもエネルギーを使っているため、朝にはブドウ糖が不足し、頭が「ボーッ」としてしまいます。そのため、朝食でブドウ糖をはじめとする、様々な栄養素を補給し脳と体をしっかり目覚めさせることが大切です。よく噛んで食べることも忘れないようにしましょう。

毎日健康に過ごすためには、規則正しい生活が大切です。学校がある日も休みの日もできるだけ、同じ時間に起きて朝ごはんを食べ、同じ時間に寝るようにしましょう。夜更かしが続いてしまったときは、頑張って早起きをし、朝ごはんを食べ、適度に体を動かすことによって自然と夜眠たくなりますよ。

習慣づけるためにできること

- ①必要なものは前日に準備しよう
- ②テレビやスマートフォンは遅くまで見ないようにしよう



- ③目が覚めたら太陽の光を浴びよう
- ④適度な運動を心がけよう



今月から、ヨーグルトドリンクの味がプレーンだけではなくほかの味が登場します。今月はストロベリーが出ますよ。



<9月に使用する加工食品(一部)>

これ以外で気になるものがありましたら、各校までご連絡ください。

トマトケチャップ

トマト、糖類(砂糖、ぶどう糖果糖液糖)、醸造酢、食塩、たまねぎ、香辛料(ミックススパイス、唐辛子粉末、白こしょう、にんにく)

みたらし団子

上新粉(うるち米)、砂糖、水あめ、醤油、増粘剤(加工デンプン)、酵素、配合水

ハヤシルウ

小麦粉、食用油脂(ラード、パーム油)、食塩、糖類(砂糖、ぶどう糖)、トマトペースト、オニオンパウダー、脱脂大豆、ぶどう糖、ガーリックパウダー、デキストリン、香辛料(ローレル、ペッパー、シナモン)、酵母エキスパウダー、カラメル色素

ノンエッグマヨネーズ

食用植物油脂、醸造酢、食塩、砂糖、粉末状植物性たん白、香辛料、酵母エキスパウダー、増粘剤、調味料、香辛料抽出物、水

ウスターソース

砂糖、醸造酢、食塩、野菜・果実(トマトピューレ、りんご濃縮果汁、りんごピューレ、オニオンエキス、ガーリックエキス)、黒こしょう粉末、カラメル色素、香辛料抽出物(ソースフレーバー、唐辛子エキス)

竹輪

魚肉(たら)、でん粉(馬鈴薯)、砂糖、食塩、みりん、魚肉エキス、炭酸カルシウム、乳酸カルシウム

オイスターソース

水あめ、かき、醤油、食塩、砂糖液糖、アルコール、加工でん粉、水

コチュジャン

砂糖、水飴、そら豆みそ、食塩、トマトペースト、もち、塩蔵唐辛子、酵母エキス、香辛料、増粘剤(加工デンプン)、カラメル色素、酸味料、パプリカ色素(原材料の一部に小麦を含む)