

給食だより

令和5年10月
常陸大宮市学校給食センター



朝夕涼しくなり、秋らしさがこかしこに感じられるようになりました。スポーツの秋、読書の秋。運動に勉強に元気に取り組むのに絶好の季節ですが、夏の疲れも出やすい時期です。十分な睡眠、バランスのよい食事を心がけ、体調を整えましょう。

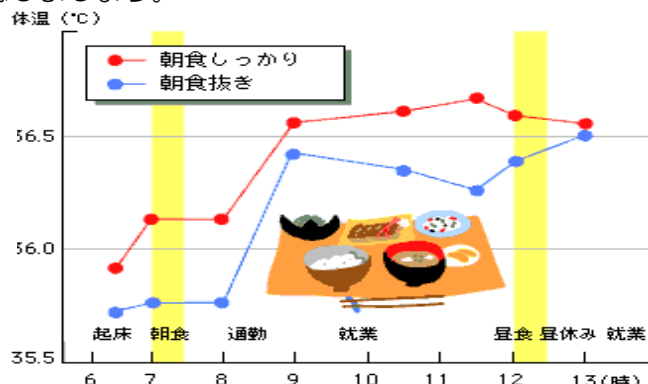


思いっきり活動するために大切な朝の時間

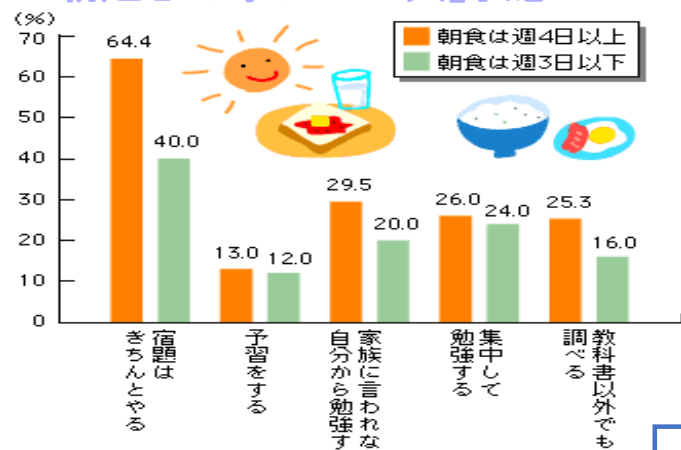
1日を元気に過ごすためのポイントとなるのが、朝の過ごし方です。気持ちよく目覚め、しっかり朝ごはんを食べることの大切さをあらためて確認しましょう。

一朝ごはんと体温

朝ごはんは、朝の光と同様に、体を目覚めさせるための要素です。朝ごはんを食べないと体温がなかなか上がらず、たとえ体を動かして一時的に上げてても、運動後すぐに下がり、昼食まで低い体温が続いて元気に活動できないことがわかります。



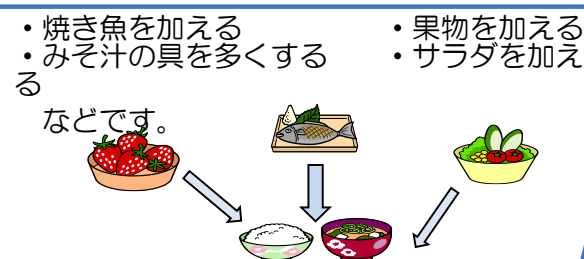
一朝起きた時は「ガス欠」状態



夜、寝ている時には、体も脳もお休み中ですが、エネルギーが使われ続けているため、朝食は、エネルギーが不足した「ガス欠」状態で食えることになります。だから、朝食を食べると胃が活動を開始して体温が上がりはしめ、体も脳も活発に活動できるようになります。逆に朝食を食べないと、エネルギーはからっぽのままなので、体も脳もエンジンがかからず、集中できないでボーとしたままで、1食抜くと、ほかで食べ過ぎたり、体が脂肪をためこみやすくなります。

いつもの朝ごはんにひと工夫

いつもの朝ごはんにもう一品加えるだけで、栄養バランスのとれた食事になります。例えば・・・



「目」によい食べ物

★★10月10日は「目の愛護デー」です。★★



食べ物に含まれる栄養成分には、目によいはたらきをするものがあります。「目のビタミン」として知られているビタミンAをはじめ、眼神経の機能維持などに欠かせないビタミンB群、また植物の色素アントシアニン(ブルーベリー、なすなど)魚介類に多い赤い色素アスタキサンチン(鮭、いくらなど)目の疲れに有効だといわれます。



生理作用	栄養素	食品
目の組織のもとになる	たんぱく質	牛・豚・鶏肉のモモ・ヒレ・アジ・鰹(たたき、刺身)・いわし・さんま・さば・豆腐・たまご・牛乳・チーズ・うなぎ・納豆
目の働きをよくする	ミネラル	ししゃも・丸干し・煮干・小魚・わかめ・じゃこ・ひじき・プルーン・干しぶどう・ナッツ類・ブルーベリー
目のエネルギーとなる	炭水化物 脂肪	パン・ご飯・じゃが芋・さつまいも・サラダ油・オリーブオイル・ごま油
目の機能を整える	ビタミン	かぼちゃ・人参・ほうれん草・ニラ・ブロッコリー・大根の葉・にがうり・小松菜・きのこ・椎茸・パセリ・クレソン・大葉・八目うなぎ

しかし、目の健康に一番大切なことは、目によいとされる食べ物ばかりを食べることではなく、毎日バランスのとれた食生活をすることです。また日頃から本を読んだり、ゲームをしたりするときは姿勢と部屋の明るさに注意し、時間を決めて定期的に目を休めましょう。



有機米の稲刈り



《稲刈りをする鈴木市長》

9月20日(水)、夏の暑さがやっと和らぎ、秋の訪れを感じる日、JA常陸と今年初の有機米の稲刈りが行われました。

6月の田植えから始まって、夏の異常気象もある中、毎日のように田んぼに通い、水の管理・雑草の発生抑制に努めて、やっと収穫を迎えることが出来ました。この辺では誰もやったことがない深水有機栽培というやり方で、約4haの田んぼを無農薬・無化学肥料でできるお米を、学校給食の子どもたちに11月6日から提供予定です。生産者の方が、心を込めて作ってくれたツヤツヤで美味しい新米をいただくのが今から楽しみです。