



# 給食だより

令和4年9月30日  
新宿区立西新宿中学校

さわやかに澄み切った秋空が広がる季節となりました。  
「芸術の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」というように、秋は何事にも取り組みやすい季節と言われています。給食で特に注目したいのは「味覚の秋」。旬のサツマイモやきのこなど、おいしい食べ物が盛りだくさんです。  
実り豊かな秋に感謝しつつ、学習などに落ち着いて取り組んでほしいと思います。引き続き感染症対策を行いながら、健康に気を付けて過ごしましょう。

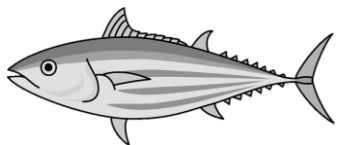
## 10月の給食から

### 季節の食材「かつお」

18日に「かつお飯」が登場します

かつおは高知県を代表する魚。「県の魚」に指定されています。高知県では、新鮮なかつおはたたきやお刺身で食べますが、その時に残ったお刺身も最後までおいしく食べようと、角煮にしておかずをしたり、ご飯に混ぜてかつお飯を作ったりする等、昔の人の知恵や工夫が生きた料理が沢山あります。

この日のかつお飯は、かつおを甘辛く煮て、ごはんに入れて作ります。



### 10月10日 目の愛護デー

(7日の給食)

10月10日の10を、右回転させると、眉毛と目のように見えることから、この日が目の愛護デーになりました。この機会に、眼科を受診したり、目に優しい生活を意識するなど、できることから取り組んでみてはいかがでしょうか。

#### ★目の健康を考えたメニューの実施

##### ・ブルーベリーのヨーグルトケーキ

ブルーベリーに含まれる

「ビタミンA」は、目の粘膜を強くし、夜盲症と言われる夜に目が見えにくくなる症状を予防します。



### 伊那市からりんごの無償提供を受けます (20日)

新宿区と友好都市である長野県伊那市。

10月はりんごを無償提供していただくことになりました。

新鮮で甘いりんごをカットして、デザートとして提供します。



## 食べていますか? 朝ごはん

1日は24時間ですが、私たちの体の中にある「体内時計」はそれよりも長めに設定されているそうです。このため、朝日を浴びて、朝ごはんを食べることで、体内時計が調整されています。食事を抜いたり、夜遅くまで起きていたりすると、この体内時計が乱れてしまい、心や体にさまざまな不調が起こります。1日を元気に過ごすために、朝ごはんはとても大切です。

### 朝ごはんを食べることで...

体温を上げて、1日の活動の準備を整えます。

体温

準備

寝ている間に使われたエネルギーや栄養素+午前中に使ったエネルギーや栄養素を補充します。

元気!

腸を動かし、便秘を防ぎます。

### 朝ごはんを食べないと...

だるさ、イライラなど、不調の原因になります。

集中力、記憶力が低下し、勉強やスポーツに影響します。

肥満や生活習慣病の発症につながります。

### 主食(ご飯、パンなど)のみで済ませている人は...

肉や魚、卵、大豆製品などのたんぱく質、野菜、果物、乳製品をプラスし、栄養バランスを整えましょう。

たんぱく質

栄養バランス

### まったく食べていない人は...

早寝早起きを心がけ、牛乳や果物など、何か一品でも口にすることから始めましょう。

早寝早起き

牛乳や果物