

9月 給食だより



秋田明德館高等学校
令和2年8月31日発行

夏休みが明け、10日程度経ちました。夏休み前の生活リズムを取り戻すことができましたでしょうか。「夜ふかし」や「朝寝坊」の習慣がついている人は、生活習慣を見直し、少しずつ夜型生活リズムから、朝型生活リズムへチェンジしていきましょう。

また、一日の立ち上がりを助けるのは朝食です。朝食を摂ることで体が目覚め、一日の活動を始める準備を整えます。朝食を食べる習慣の無い人はホットミルクや果物だけでも食べてみましょう。より一層、勉強やアルバイトに集中して取り組めるようになるはず。

「時間栄養学」を活用して、健康に過ごしましょう！

現代の栄養学では、いつどんなタイミングで食事を摂ったら、体に良い効果があるかという「時間栄養学」についての研究が進んできています。特に朝食は、私たちの体のリズムを整えるためにも大切なものです。時間栄養学の知識を活用しながら、健康に過ごしましょう。

○体内時計って知っていますか？

人間の体は1日の中で、あるリズムに従って活動し、それをコントロールする「体内時計」と呼ばれる仕組みがあります。



○寝る直前には食べるのを控えましょう！

体内に脂肪をためる働きは深夜に活発になります。また、寝る直前に食べると、翌日の朝食が食べられなくなり、生活リズムを崩す原因にもなります。



やめとこ！



○時間によって体内の活動が変わります！

1日の中で体温に変化が起こるのは、体内時計によるものです。栄養素が体によく吸収されやすい時間や、骨や筋肉がつくられる時間があることもわかってきました。ちなみに、ご飯やパンなどの炭水化物（糖質）は朝消費されやすいことが分かっています。



○朝の光と朝食で体内時計をリセットします。

人間の体内時計は1日24時間より少し長めで、朝の光で毎日、時間のずれを調節しています。また、朝食もこの体内時計を正確に保つために重要な役割を果たしています。



○朝食は栄養バランスも考えて食べましょう！

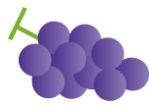
毎日決まった時間に栄養バランスのとれた朝食を食べることが大切です。主食・主菜・副菜の3つをそろえられると Good！



○朝食と学力の関係

朝食をしっかり食べて、脳にエネルギーが補給されることにより、集中力・記憶力が高まり、学力アップにつながります。





9月分学校給食献立表

秋田明德館高等学校

月	火	水	木	金
	1日	2日	3日	4日
	☆沖縄県メニュー☆ タコライス コーンと玉ねぎのスープ にんじんしりしり 牛乳 860kcal	米粉パン 牛乳 オニオンスープ チキンソテーカラフル野菜ソース 大根サラダ 果物（白桃） 715kcal	☆減塩メニュー☆ ごはん 牛乳 けんちん味噌汁 豚肉とエリンギのゆずこしょう炒め 水菜のおかか和え 塩分約2.2g 713kcal	ごはん ほうれん草のすまし汁 秋田県産さばの西京焼き 里芋と大葉の和風ポテトサラダ 牛乳 773kcal
7日	8日	9日	10日	11日
秋のきのこカレー 福神漬 イカと野菜のマリネ 果物（梨） 牛乳 924kcal	鶏白湯ラーメン きゅうりと中華くらげのサラダ 杏仁豆腐 牛乳 811kcal	☆重陽の節句メニュー☆ ごはん 牛乳 かぼちゃの味噌汁 秋田県産ブリの照り焼き 菊花和え 728kcal	麻婆豆腐丼 白菜のスープ 茎わかめの中華サラダ 牛乳 796kcal	給食はありません
14日	15日	16日	17日	18日
給食はありません	ごはん えのきとわかめのすまし汁 さけとじゃが芋の味噌チーズ焼き ごぼうの甘酢和え 牛乳 714kcal	ごはん 糸寒天とキャベツのスープ 豚肉の唐揚げ 秋なすのねぎだれ 牛乳 809kcal	校内生活体験発表会 （給食はありません）	☆あきたメニュー☆ 比内地鶏の親子丼 舞茸の味噌汁 白菜のごまマヨサラダ 牛乳 868kcal
21日	22日	23日	24日	25日
敬老の日	秋分の日	☆イタリアメニュー☆ スパゲティボロネーゼ 野菜のコンソメスープ 花野菜のマスタードサラダ 牛乳 776kcal	コッペパン 牛乳 かぶのスープ 白身魚アーモンド揚げ 4種豆のサラダ 果物（シャインマスカット） 730kcal	ごはん チンゲンサイの味噌汁 豚バラ大根 にらと豆もやしのナムル 牛乳 829kcal
28日	29日	30日	 食育メモ 9月9日「重陽の節句」とは・・・？ 9月9日は「9」が重なる「重陽の節句」です。 菊の花を使い、長生きすることを願うので 「菊の節句」とも呼ばれます。 給食では菊の花を使った和え物「菊花和え」 が登場します。 	
☆お月見メニュー☆ 栗ごはん お月見ゼリー 里芋の味噌汁 牛乳 さんまのもみじおろし煮 小松菜のからし和え 820kcal	9月卒業式	前期終業式		

* 予定献立ですので、場合によりメニューを変更することがあります。

< 食堂からのお願い >

- ・カバンはイスや床の上に置きましょう。
- ・給食を食べる前には食堂内の洗面台で必ず手を洗ってください。
- ・給食のものは食堂内で食べるようにしましょう。牛乳やジャムなど食堂から持ち出すことはできません。
- ・食べ終わった後、床にストローの袋などゴミが落ちていないか確認しましょう。

