

給食だより

平成28年度
9月号
H28.9.6

さいたま市立宮前中学校
給食室発行

夏休みが明け、2学期がはじまりました。この時季は夏の疲れが出てくるため、生活習慣を見直し、元気に過ごせるようにしましょう。

健康な身体を作るために、大切な食生活とは…？

健康な身体を作るためには、日々の食生活が大切です。そのポイントをまとめました。

① 1日3食しっかりと食べる

夏休みの間、生活のリズムが崩れ、不規則な食事をとっていた人はいませんか。朝食、昼食、夕食と1日3回しっかりと食事を取りましょう。

② 栄養バランスを考えて食べる

普段から偏食せず、主食、主菜、副菜をそろえた食事を心がけましょう。

③ ゆっくりよくかんで食べる

良くかんで食べることで、食べ物の消化がよくなります。また、脳を刺激することで、食べ過ぎを防ぐ効果もあります。

④ 油や砂糖の多い食品を食べすぎない

油や砂糖が多く含まれている食品を食べすぎると、肥満や生活習慣病へのリスクが増えるので、注意しましょう。

☆お月見について☆

今年の9月15日は十五夜です。十五夜は中秋の名月ともいい、昔から月をながめる風習があります。秋の収穫に感謝し、お月見団子や里芋などを月にお供えします。また、今年の10月13日を十三夜といい、こちらもお供えものをして月をながめます。

もうすぐ新人戦…！試合前の食事について！

10月のはじめには運動部の新人戦があります！大会で日頃の成果を出すために食生活で気を付けることをお教えします。宮前中のみなさんの活躍を応援しています。

① 日頃からバランスのよい食事をとる！（時間、内容、回数）

普段から1日3回、栄養バランスのとれた食事を心がけることが大切です。

② 試合前には炭水化物をしっかりとり！

試合前の食事では、炭水化物（ご飯やパン、麺類など）をしっかりとることで試合中のスタミナを維持することができます。また消化に時間のかかる脂っこい料理や食中毒予防の観点から生ものは避けたほうがよいでしょう。また、試合前日は早めに夕食をとり、睡眠をしっかりとりましょう。

今が旬！秋の味覚について

秋は、沢山の食べ物が収穫される季節です。ここではいくつかの秋の味覚を紹介します。宮前中の給食にも登場しますのでお楽しみに♪

【米】

秋は新米の季節です。9月13日の給食では、地元馬宮産の新米を今年度初めて使用する予定です。

【くり】

秋はくりなどの種実類も収穫の季節を迎えます。栗は種実類の中でも糖質が多く、ほくほくとした食感が特徴です。9月15日の秋の香りご飯に使用する予定です。

【さんま】

漢字で書くと「秋刀魚」。漁のピークとなる秋には、油がのったおいしいさんまがとれます。たんぱく質、ビタミンが豊富でIPAやDHAも多く含みます。給食では9月13日にさんまの蒲焼きを出す予定です。

【ぶどう】

ぶどうの旬は夏から秋にかけてです。ぶどうは品種が沢山ありますが、日本で代表的な品種に、「巨峰（きょほう）」と「デラウェア」があります。9月23日の給食に登場予定です。