

きゅうしよく

給食だより

No. 9

令和7年9月29日

大田区立安方中学校

校長 佐藤 彰

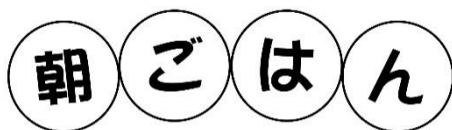
10月は「早寝・早起き・朝ごはん月間」です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、イライラしたりするなど学校生活に影響が出てしまいます。10月6日（月）からチェックシートの記入もあるので、自分の生活習慣をふり返ってみましょう。

..... 朝ごはんの効果



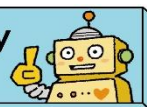
朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温も上昇します。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

家族で取り組んでみませんか？



保護者の生活習慣は、子どもにも大きく影響します。例えば、朝食を欠食する保護者の子どもは、朝食を欠食する傾向がみられるそうです。朝食をぬいたり、就寝時間が遅くなったりしていませんか？家族で元気に過ごすために、「早寝・早起き・朝ごはん」を実践しましょう。

Let's study English



朝食は英語で何ていうの？

朝食は、英語で「breakfast」といいます。断食 (fast) を破る (break) という意味です。朝食をぬくと長時間、食事をとらないことになります。1日の始まりにきちんと朝食をとりましょう。



10月
10日は

目の愛護デーです



緑黄色野菜レシピ にんじんがたっぷり食べられる！ キャロットラペ

【材料（4人分）】

- にんじん 1本（120g）
- ツナ缶 1/2 缶（30g）
- 玉ねぎのすりおろし 小さじ2杯分
- 砂糖 大さじ1/2
- 塩 ひとつまみ
- 酢 小さじ1と1/2
- しょうゆ 小さじ2/3
- 油 小さじ1と1/2



【作り方】

- ① にんじんは皮をむいて千切りにする。ツナ缶は油を切っておく。
- ② 耐熱容器ににんじんを入れ、電子レンジ（600W）で2分程加熱する。
- ③ キッチンペーパーなどで水気を取り除き、①のツナ缶を加える。
- ④ ドレッシングの材料（●）をよく混ぜ合わせ、③と和えて出来上がり。

10月10日
の給食♪

目や皮膚の
健康を保つ

ビタミンA

ビタミンAは、皮膚や目の健康を保ち、のどや鼻などの粘膜を細菌から守る働きがあります。魚介類やレバーなどに多く含まれます。体内でビタミンAに変わるβ-カロテンは、緑黄色野菜に多く含まれます。

ビタミンAやβ-カロテンを多く含む食品

