

9月給食たより

令和6年9月2日発行
御成門学園御成門中学校
栄養士 才野加奈子

9月は秋のイメージがあるのですが、まだまだ暑い日が続きそうですね。「暑さ寒さも彼岸まで」という言葉があります。冬の寒さは春分の頃まで、夏の暑さは秋分の頃までには和らぎ、過ごしやすくなるという意味の慣用句です。秋分の日を迎える頃には、もう秋の気候になっているのでしょうか。3食しっかり食べて、残暑を元気に乗り切りましょう！

★★朝ごはんを食べよう！★★

夏休み中、みなさんは朝ごはんをしっかりと食べていましたか？食べられなかった人も食べていた人も、今日から朝ごはんをしっかりと食べましょう！朝ごはんを食べるだけで・・・

集中力・記憶力がUP！運動能力・体力UP！幸せ力UP！

朝ごはんを食べると脳に栄養がいき、集中力や記憶力がUP！体温が上がり、体が良く動くようになる上、運動時に必要なエネルギーを補給できます。さらに、自分は幸せ！と感じる「幸せホルモン」が分泌され、幸せな気持ちになれます。朝ごはんを食べるしかない！

旬です！サンマ

サンマは9月ごろになると、産卵のために北海道沖から南下するため、日本近海では脂がのったおいしいサンマがたくさん獲れます。サンマの油には、脳の働きをよくするDHA、血液中の脂肪を減らすEPAという成分がたっぷり含まれています！

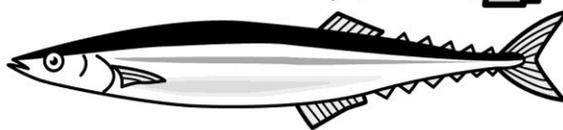
給食では9月24日（火）に登場予定です。お楽しみに。



おいしいサンマの見分け方

からだ まる まる ふと おお
●体が丸々太って大きい

●ピンと張りがある



くちさき お つ ね きいろ
●口先や尾の付け根が黄色くなっている

●ウロコがはがれていない