



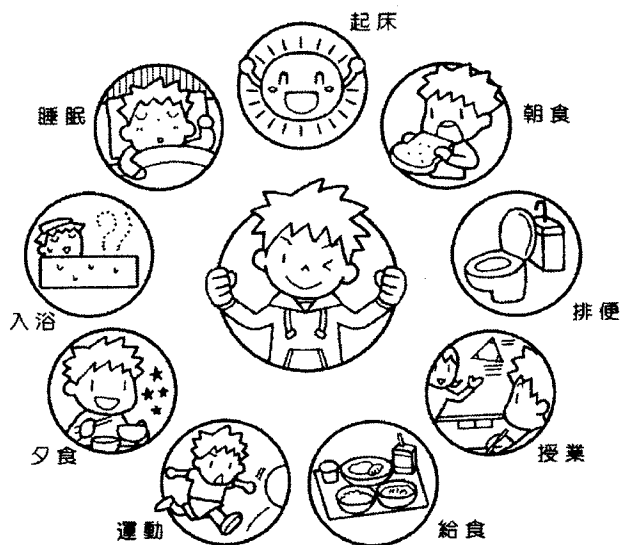
# 給食だより

平成22年8月  
仙台市立館中学校 給食室

## 夏休み終了！気持ち新たに学校生活再スタート！

長い休みも終わり、普段の学校生活が始まりました。日中はまだ暑い日もありますが、朝晩は涼しい風が吹き、夏の終わりと秋の訪れを感じます。

8・9月は駅伝大会、館中祭、期末考査、生徒会役員選挙など、行事が続き忙しい月です。夏の疲れも出て、この時期は体調を崩しやすくなります。栄養・睡眠・休養をしっかりとって生活リズムを整えることが大切です。給食は25日（木）からスタートします。一日でも早く生活リズムを整えられるように次のポイントを見直してみましょう。



## 生活リズムをととのえよう！

みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか？  
しっかり勉強して運動するためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることが大切です。

## 朝食、きちんと食べていますか？

時間がない、食欲がない、朝食の用意をしていないというような理由で食べなかったり、食べてもパンとジュースだけ、ごはんにふりかけをかけただけのものといった人がいるようです。朝食は、上で説明したように生活リズムを整えてくれるだけではなく、次のようなメリットもあります。

### 1日の活動力のもとになる

朝食は、1日のうちでもっとも大切な食事とも言われています。



### 頭の働きがよくなる

朝食にはからだ全体を目覚めさせる働きがあり、脳も完全に目覚め、活発に働き始めます。



### 太りすぎの予防になる

きちんと朝食を食べれば適当におなかのすいたところに昼食になり、食べ過ぎることはありません。



### 朝食をおいしく食べるために・・・

- ・夕食を食べた後は何も食べないようにしましょう。
- ・朝の時間がなくならないように学校の準備等は前日に済ませておきましょう。

## 給食室のスタッフが変りました



8月より、技師の砂澤美樹さんが根白石中学校に異動になりました。根白石中学校は震災の影響で校舎に立ち入ることができませんでした。夏休み明けから校舎に戻ることになり、給食も再開することになりました。砂澤さんの後任には、中村純子さんが新しく給食室のメンバーに加わりました。どうぞよろしくお願い致します。



震災の影響で5月より館中学校で働いていましたが、8月より根白石中学校へ戻ることになりました。わずか三ヶ月の短い間でしたが、また館へ戻りみんなの給食を作ることに喜びを感じていました。気づいている人もいると思いますが、私は館中の3年生が小6の頃から2年間、館小で働いていました。覚えていますか？

給食は栄養士さんが栄養のバランスを考えて立てたメニューです。夏の調理室は特に暑く、火を使うと室温は36℃にもなります。それでも窓は開けられません。フラフラの状態になりながら給食を作っています。おいしく食べてもらえるように、調理方法や味付けに努力しています。

誰でも苦手な食べ物がありますが、丈夫なからだ作りや健康のためにも、なるべくのこさずに食べてくださいね。

砂澤 美樹

## 旬の食べ物 なす



夏から秋にかけてが旬で、鮮やかな紫色はアントシアニン系の色素のナスニンという成分です。ナスニンは視力の改善に効果的です。また、抗酸化作用のあるポリフェノールも含まれているのでがん予防にも効果があります。

なすは、スカスカのスポンジ構造をしているのでだし汁やうまみ成分をとってもよく吸収します。ですから、焼きなす、煮物、マーボなす、パスタ、ピザなど幅広い料理に使われます。

### 食のことわざ

「秋なすは嫁に食わすな」

秋なすはおいしいので嫁に食べさせるなという意味と、秋なすは体を冷やすといけなから食べさせない方がいいという2通りの意味があると言われていました。

いずれにしても秋なすはとてもおいしいので、和洋中様々な料理に使われます。

