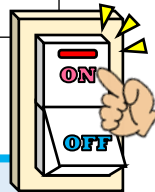


★食育だより★

令和4年度 9月号

港区立港南中学校

夏休みが明け、いよいよ2学期が始まります。規則正しい生活リズムを取り戻すため、食生活にも気を配っていきましょう。



夏休み明けの生活リズムを整えよう ～体スイッチ～



まずは早起き＆朝ごはんを

夏休み中に朝寝坊をしたり、朝ごはんを抜いたり、夜ふかしをする日が多かった人はいませんか？ 学校が始まり、しっかり勉強・運動に力を出し切るためには、**食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行い**、生活リズムを整えることが大切です。

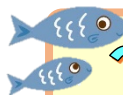
朝寝坊をして1日のスタートが遅いと、朝食を摂れず、生活リズムがくずれやすくなります。夏休み中に遅く起きがちだった人は、早く起きられるよう心がけましょう。



上手に水分補給をしながら生活しよう



まだまだ暑い日が続きます。**室内にいるときも水分補給は必要ですが、外での活動や体育・部活動のときには、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。**汗をたくさんかく激しい運動をしたときは、**スポーツドリンクなども上手に使う**て水分補給をしましょう。



～海洋大との連携給食～

9月27日の給食は、東京海洋大学との連携給食です。

海洋大学がこれまで数年かけて進めてきた「**エシカル生態系喫食プログラム**」(持続可能な自然と人間の関わりをテーマに、自然を大切にする意識を育むことで、環境負荷のかからない消費生

活を目標とした研究活動)で養殖された「**ティラピア**」を給食で提供する取り組みです。

ティラピアは、鯛(たい)に似た白身魚で、世界的に食用として重宝され、とくに東南アジアでは好んで食べられています。当日は、この白身魚をフィッシュフライバーガーに調理します！お楽しみに☆



「器」による違いを感じてみよう



料理は味だけではなく、香りや見た目、そして食卓の雰囲気も大切です。また、**料理を盛り付ける「器」も、料理を引き立てる大事な役割**があります。

9月9日の給食では、3年生とE組の生徒が「**和食器**」を使用します。**いつもとは異なる食器でいただくことで感じる「和」の雰囲気**を味わえるはずですよ。

おうちでもぜひ、**料理に合わせて食器を替え**、料理の雰囲気を引き立ててみてはいかがでしょうか。