

給食だより

9月

管理栄養士 なかやま

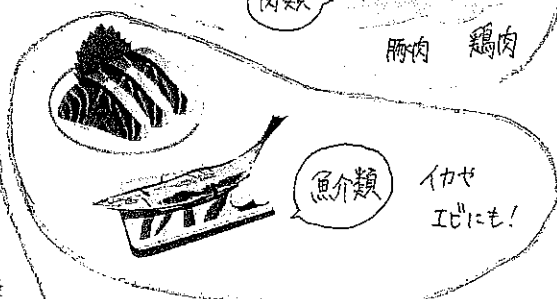
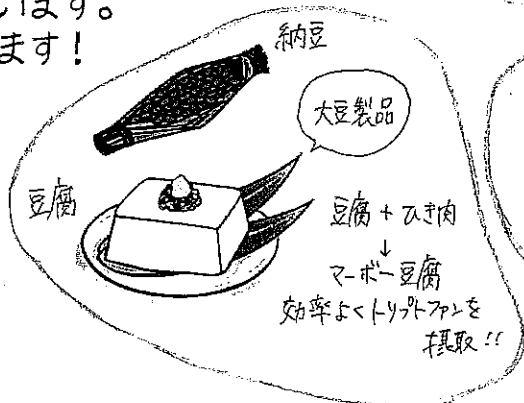
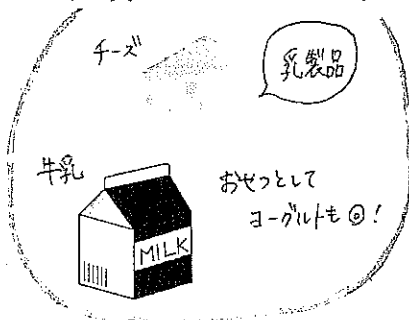
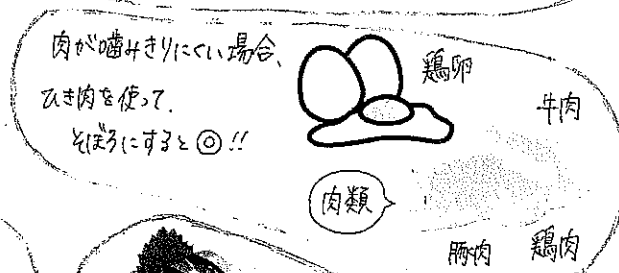
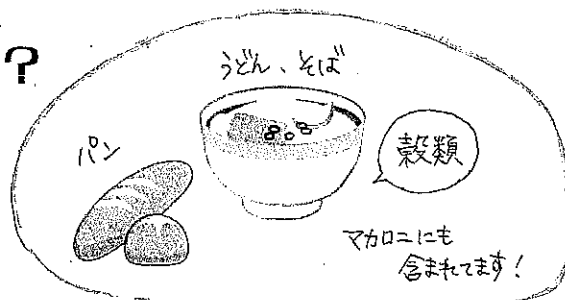
先月は梅雨時のような雨でじめじめする日が多かったですね。
かと思えば、秋のような涼しい日もあったり・・・
9月は夏の疲れが出てくる時期でもあります。まずはゆっくり休むことが大切です。早めに就寝して疲れをとり、朝ごはんをしっかり食べて元気に遊べるといいですね！



元気の素！！”セロトニン”とは！？

セロトニンとは、脳内の神経伝達物質で、不安感や緊張感を抑え、元気を引き出してくれます。

セロトニンを作り出す材料でトリプトファンという、たんぱく質の amino 酸があります。これは体内で合成されることができず、食べ物からでしか摂取できません。トリプトファンは多くの食材に含まれています。代表的なものを紹介します！



8月10日(木)
ちゅうりっぷどき
枝豆むき

8月の おおのみちクッキング

みんな上手にできましたね

8月7日(月)
とんぼりどき
とうもろこし皮むき

