

令和5年度

## 9月 北町中食育だより



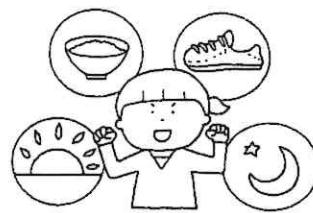
早寝早起き朝ごはん  
シンボルマーク

練馬区立北町中学校

校長 中嶋 雅彦  
栄養士 土屋 康子

長い夏休みが終わり、学校生活が再開します。学校がある日もない日も元気に過ごすためには、規則正しい生活のリズムが大切です。朝ごはんや睡眠・休養など、生活リズムをととのえるためのポイントをお伝えします。

元気に過ごすために 生活のリズムをととのえよう！！



生活リズムをととのえるためには、早寝・早起き・朝ごはんを中心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は、勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学校がない日にも決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにします。週末の夜更かしや休日の朝寝坊は、生活のリズムを乱れさせる原因になります。

### 早寝・早起き・朝ごはんをするためのポイント



スマートホンや、ゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので、寝る2時間前までは電源を切りましょう。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前の日にしておくと、朝の時間に余裕がもてます。

### <体内時計とは?>

わたしたちは、体温や血圧、睡眠、エネルギー代謝などを調節する「体内時計」をもっています。ヒトの体内時計の周期は24時間より少し長く、1日(24時間)とは、ずれています。そこで朝日を浴びて朝ごはんを食べると、このずれをリセットできます。反対に夜更かしや夜遅い時間の食事は体内時計のリズムを乱れさせます。そのため早寝・早起き・朝ごはんが大切なのです。

9月1日は防災の日

### もしものときのために備蓄しよう!!

大きな災害が起こると、長い間食品が手に入らないことがあります。食品や水は、最低3日～1週間分の備蓄が望ましいといわれています。栄養バランスや家族の好みを考えながら、魚介や肉の缶詰、日持ちするいもや野菜なども備蓄しておきます。食品以外にカセットコンロやビニール袋、ラップフィルムなどがあると便利です。

災害に備える

### 備蓄に便利なアルファ化米

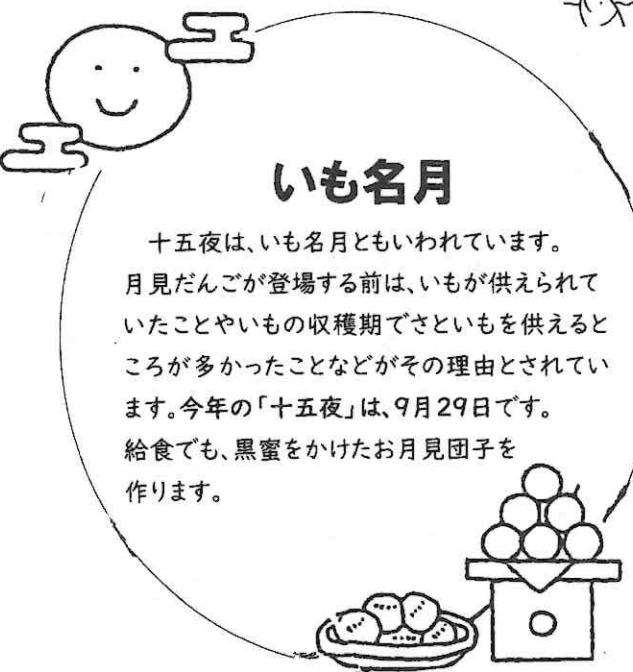
アルファ化米は、水や湯を入れるだけで食べられて、レトルト食品にくらべて軽いのが特長です。登山などの携帯食や災害時の非常食として、とても便利です。食料の備蓄は、普段から多めに買っておき、賞味期限を考えながら、計画的に消費してその分を補充すると、いざというときに賞味期限が切れていた!ということがなくなります。



### 成長期の体をつくる

### 栄養がいっぱい！！

魚



### いも名月

十五夜は、いも名月ともいわれています。月見だんごが登場する前は、いもが供えられていたことやいもの収穫期でさといもを供えるところが多かったことなどがその理由とされています。今年の「十五夜」は、9月29日です。給食でも、黒蜜をかけたお月見団子を作ります。

魚には、良質のたんぱく質やカルシウムなどの体をつくるのに必要な栄養素が含まれています。また、中性脂肪を減らすなど、体によい働きをする油を含んでいる特長があります。給食でも魚料理を多く取り入れています。成長期に丈夫な体をつくるためにも積極的に魚を食べましょう！9月の献立には、「さつま焼きおろしだれ」の鰯、「鰯のカレー焼」の鰯、「塩麹焼」のぎんさわら、「ししゃもの南蛮漬」のししゃもを使用します。

### <給食費入金のお願い>

9月の給食費引き落とし日は9月4日(月)と9月19日(火)となります。

9月4日に残高不足の場合2回目の9月19日に引き落とされます。残高のご確認をお願いいたします。