

食育だより

令和2年9月号
光が丘第一中学校



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク

9月になっても、まだ夏休み気分から抜け出せていない人はいませんか？夏に落ちてしまった体力を取り戻すためには、規則正しい生活を送ることが大切です。今日から早寝・早起きを心がけて、朝ごはんをしっかりと食べ、元気に登校しましょう。

生活リズム、くずれていませんか？



◆夏休み明け…こんな人はいませんか？

 朝、なかなか起きられない	 食がよみがわかず、おなかがすかない	 朝が水一ツとして、勉強に集中できない	 だるい 体がだるく、やる気がおきない
------------------	-----------------------	------------------------	---------------------------

これらは、学校が休みだからと、夜ふかしや遅寝ほうをしたり、朝ごはんをぬいたり、夜おそくに寝るなどして、生活リズムがくずれたことによって起こります。

私たちの体の中には、寝たり起きたりと1日のリズムを生み出す「体内時計」という仕組みがあります。しかしこの時計は、光や音のない所で生活していると、毎日1時間ずつ遅れてしまうことが知られています。とくに夜更かしなどの不規則な生活を続けていると時計が狂ってしまうだけでなく、健康にも悪影響を及ぼします。

生活リズムをどうするの？

栄養・休養・運動！

- 朝…早起きをして朝日を浴びる
- 昼…日中は活動的に過ごす
- 夕…夜ふかしをしないで、早めに寝る

朝・昼・夕の3度の食事は決まった時間に食べましょう。
特に朝ごはんは、1日の始まりの食事。しっかりと食べましょう。

非常時に備えましょう

今年、世界的な流行となった新型コロナウイルス感染症では、日本でも不要不急の外出の自粛が余儀なくされ、保存のきく食品の不足など、備蓄の大切さを実感する事となりしました。大規模災害が起こった場合、食品の不足だけでなく、電気・ガス・水道などのライフラインが停止する恐れがあります。日ごろから、食料品や生活必需品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくと、いざという時に慌てず済みます。9月1日は防災の日です。家族で確認し合い、防災意識を高めましょう。



水 1人1日3リットルが目安です。家族分用意しておきましょう。	カセットコンロ・ガスボンベ お湯を沸かしたり、ご飯を炊いたり、簡単な調理ができます。	保存性の高い食品 米、乾麺、缶詰、レトルト食品、乾物など 普段から多めに買い置きしておくとう安心です。
備品類 ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て食器・手袋、ポリ袋、除菌スプレーなど 手や食器、器具が洗えなくなることを想定し、用意しておきましょう。		

1人1回当たりの平均栄養摂取量および学校給食摂取基準

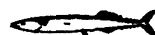
年齢	エネルギー						たんぱく質			脂質			鉄	亜鉛
	kJ	g	g	g	g	g	A mg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g		
10月	818	30.2	23.4	347	115	2.7	279	0.46	0.57	38	5.5	3.4		
10月	830	27~41.5	18.4~27.7	459	120	4	300	0.50	0.60	30	6.5以上	3未満		

今月のこんだてより

2日(水)「いわしハンバーグ」 いわしのすり身を使ったカルシウム豊富な和風ハンバーグです。

8日(火)「菊花蒸し」 9月は菊の節句の月です。もち米を季節の花『菊』に見立てたシューシーな肉団子を作ります。

30日(水)「秋刀魚の蒲焼き」 旬のさんまは血液の流れをよくする脂(DHA・EPA)がたっぷり！揚げた秋刀魚に甘辛だれが食欲をそそります。



【給食費・学年費の徴収にご協力をお願いします】

今月の振替は9月15日(火)です。再振替日は9月30日(水)です。