



9月 給食だより

練馬区立橋戸小学校
校長 青木 俊哉
栄養士 一水 幸子

長い夏休みが終わりました。みなさんはどんな夏休みをすごしましたか？

ゆったり過ごして不規則な生活になってしまった人もいるかもしれませんね。

「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。

夏ばて解消のために、 しっかり朝ごはんを食べましょう

朝ごはんは午前中を元気に過ごすための大切なエネルギーのもとになります。また寝ている間に休んでいた脳や体を目覚めさせる役割も持っています。

朝ごはんをおいしく食べるには？

寝る前に、お菓子やアイス、ジュースなどを食べたり、飲んだりしないようにする。



翌日の学校の準備などは前日のうちに済ませ、朝の時間にゆとりをもたせる。



早起きの習慣をつけて毎日、決まった時間に食べる。夜ふかしをしない。



※早寝早起きをして、目覚めたときに軽い空腹感があると朝ごはんが楽しみになり、おいしく食べることができるようになります。

朝ごはんをきちんと食べないと…

体温が低い状態が続き、元気に活動できない。



脳のはたらきがにぶくなり、授業などに集中できない。



栄養バランスが崩れ、おやつを食べすぎなどによる太りすぎにもつながりやすい。



さいがいじ そな 災害時に備えよう! ~9月1日は防災の日~

① 備える食品を考える

● 主食になるもの

ご飯やもち、めん、小麦粉、乾パンなどエネルギー源となるもの。



● 主菜になるもの

肉や魚、大豆製品、卵などのたんぱく質を多く含むおかずになり、保存がきくもの。缶詰はとくにおすすめ。



● 副菜になるもの

ビタミンや無機質（ミネラル）、食物せんいの供給源となるもの。日持ちする野菜や果物、野菜の缶詰や缶ジュース、乾物、インスタントみそ汁・即席スープなど。



● 水

生命の維持に欠かせないもので、十分な量をとる必要があります。飲料水+調理用水として1人1日3リットルが目安となります。



② 備える量を考える

$$10 \text{人} \times \square \text{日} \times \square \text{人} = \square \text{kg}$$

$$10 \text{人} \times \square \text{日} \times \square \text{人} = \square \text{kg}$$



栄養のバランスを考えたら、家族の人数や好みに応じて内容を決め、備蓄する量を計算して求めます。今、お店には防災コーナーを設け、さまざまな非常食を陳列しているところが多くあります。買い物のついでに、こうした食品もぜひチェックしておきましょう。普段から食べられるおいしいものも増えてきています。

③ ローリングストック法を実践する



最小限備えるべき品物と量を準備したら、毎日の生活の中で使って、使った分を買い足していきます。これを「ローリングストック法」といいます。いつも少し多めの状態をキープしておくのがコツで、古いものから順に使っていくようにします。

しょくもつ かいべん かいちょう ちよう 食物せんいで 快便・快調(腸)!

よく「快食、快眠、快便」が健康のひけつといわれます。「快便」とは朝ごはんを食べた後、毎日きちんと気持ちよくうんちが出ることです。そのためには、うんちのもととなる食物せんいを食べ物からしっかりとることが大切です。食物せんいはうんちをつくるだけでなく、下に示すような、体にとってとてもよいはたらきをします。

◆ 便秘の予防、腸を健康に保つ!

食物せんいが足りないと、うんちが出にくくなります。食物せんいはうんちの量を増やし、腸を健康な状態に保ってくれます。

◆ 太りすぎや糖尿病を予防する!

食物せんいはおなかをいっぱいしてくれ、食べすぎを防ぎます。また糖の吸収も穏やかになり、糖尿病の予防にも役立ちます。

「まごはやさしい」
てたてびびりマン!

◆ 血液ドロドロを予防してくれる!

食物せんいがコレステロールの吸収を妨げ、体の外に排出されやすくします。そのため血中のコレステロール量を下げる働きがあります。

日本の伝統「まごはやさしい」

ま	ご	は	や	さ	し	い
まめ	ごま (雑穀)	わかめ (海そう)	野菜	魚	しいたけ (きのこ)	いも類

日本伝統の食べ物には食物せんいが多く含まれます。また玄米や麦ご飯にも多く含まれています。魚には食物せんいはありませんが、同じように血液ドロドロを防いでくれる体によいあぶらがたくさん含まれています。