

食育だより9月



練馬区立豊玉第二中学校

長いおやすみでしたが、いつもの夏休みとは違い「緊急事態宣言」の中、補充教室や部活なども時間を区切って効率よく行われました。ゆっくりと過ごした人は早く生活のリズムを整えて、暑さに負けないように体調を整えましょう。夏休み中、いろいろなところで大雨などの被害が出ています、心よりお見舞い申し上げます。



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

みなさんは夏休み中に朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、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、しっかり勉強をして運動をするためには、**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、朝ごはんを食べられず、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って水分補給しましょう。



9月1日は

防災の日

「防災の日」(ぼうさいの日)は、1960年(昭和35年)に制定されました。9月1日の日付は、1923年(大正12年)9月1日に発生した関東大震災にちなんだものです。また、例年8月31日や9月1日付近は、台風の襲来が多いとされる『二百十日』にあたり、「災害への備えを怠らないように」との戒めもこめられています。

防災の日は、「政府、地方公共団体等関係諸機関をはじめ、広く国民が台風、高潮、津波、地震等の災害についての認識を深め、これに対処する心構えを準備する」とことし制定された啓発デーです。

では、みなさんが日常生活で気をつけられることはなんでしょうか？避難経路や避難所の確認。また、非常食や水を保管し、設置場所を家族と確認するなど、防災の日の機会に、改めて防災意識を高めましょう。

理想の食事(給食)がお弁当作りの基本になる!?

学校給食は、**主食+主菜+副菜+汁物(飲み物)**の組み合わせで献立を立てています。これは食事の基本として、給食の時間に食べながら覚えてほしいことです。お弁当でも基本はこの組み合わせです。お弁当箱を6分割し、主食が3、主菜が1、副菜を2の比率で詰めると、栄養バランスの良いお弁当ができます。



主食
ごはん
サンドイッチ
スパゲティなど

主菜
から揚げ
焼き魚
たまごやきなど

副菜
野菜炒め
煮物・酢の物
プチトマトなど

その他
汁物
牛乳・チーズ
果物など

