



9月号

令和5年
(2023)
練馬区立
開進第一中学校

長い夏休みも終わり、真黒に日焼けし、少しちくましくあった生徒たちで、学校にも、いつもの活気が戻ってきました。(まはいよ2学期のスタートです。

今年の夏は、全国的に猛暑日が連日続き、日本列島は、体温を上まわる危険な暑さに見舞われるなど、記録的に暑い夏になりました。

東京では、雨も少なく、水不足や農作物への影響も心配になります。

さて、長い休み中に「遅寝・遅起き・朝昼兼用ご飯」などといった生活をしていた人は、いませんでしたか。そんな不規則な生活をしていた人は、「早寝・早起き・朝ご飯」プラス運動といった規則正しい生活リズムを、一日も早く取り戻しましょう。

生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準

エネルギー Kcal	蛋白質 g	脂質 g	カリウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	A mg	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	食塩 g	糖 g
今日の平均	807	32.3	28.3	395	144	4.0	309	0.60	0.64	32	3.5
国摂取基準	830	27~ 41.5	18.4~ 27.7	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	2.5

* 食塩はメンの汁や魚のつけ汁やソース、タレやドレッシング等に使用した、みそ・しょうゆ・ソース・土鍋等の使用量も含みます。

— 生活のリズムをととのえよう —



ポイント

- ・早起き早寝
- ・1日3食バランスのよい食事
- ・脳と体の適度な運動

が悪くなるなどの悪影響が出てきます。

生活リズムを整えるためには、①学校がある日も休みの日も、ほぼ同じ時間に起きて朝の光を浴びる。
②一日3回の食事、特に朝ご飯は、少しずつ食べる。あやつは、時間と量を決めて。
③日中は、元気に体を動かす。④寝る1時間前は、テレビやスマートフォンなどの画面は見ない。⑤いつも、甘いたい同じ時間に、早めに寝る。
自分の生活習慣を見直して、規則正しい生活を実践しましょう。

関東大震災から100年 9月1日は防災の日

関東大震災は、1923(大正12)年9月1日前11時58分に発生し、関東地方に大きな被害を及ぼしました。今年で100年になります。家屋の倒壊や火災など、大勢の人々が犠牲になりました。もしもの時の備えを見直してみましょう。

— 非常食はローリングストック法で —



災害に備えた食料品などを、日常的に食べて買いつきることをくり返しながら備蓄することを、ローリングストック法といいます。缶詰・レトルト食品・水等の賞味期限を見ながら日常的に使って、買いつきしておけば、災害時に非常食として活用できます。こうすることで、賞味期限が過ぎて捨ててしまうことがないので、食品ロスを防ぐことにもつながります。

疲労を回復してくれる食べ物

9月は夏の疲れが出るときです。そんなとき、食べ物パワーでからだイキイキ・・・身边にある食べ物を使って夏バテ気味のからだを回復させましょう。

やまいも アミラーゼ（消化酵素）



いも類の中で、やまいもは生食できますが、これはでんぶんの分解酵素のアミラーゼがたくさん含まれているからです。

また、ヌルヌルしたぬめりは「ムチン」という成分ですが、これは胃壁を保護してくれます。

この2つの働きで疲れた胃を助けて、新陳代謝を活性化し、疲労を回復してくれます。

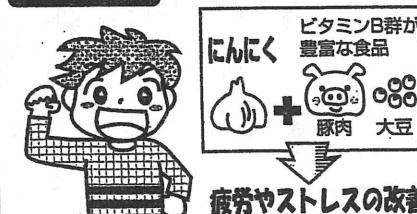
梅 クエン酸



梅は強い酸味が特徴ですが、この主体はクエン酸とりんご酸です。クエン酸は、疲労物質である乳酸を炭酸ガスと水に分解し、エネルギーを生み出す働きを持っています。

スポーツ選手が積極的に酢やレモンをとるのは、この活力を高める作用を期待しているからです。

にんにく アリシン



にんにくのにおいの成分であるアリシンは、ねぎ類に共通して含まれる硫化アリルの一種です。ビタミンB群の吸収を高めて糖質の代謝を盛んにし、エネルギーを産出してくれます。

にんにく自体にもビタミンB1が含まれていますが、ビタミンB群が豊富な豚肉や大豆などと組み合わせて食べると疲労やストレスの改善に、より効果が期待できます。

上記のほかに、たまねぎ・にがうり（ゴーヤ）・アスパラガス・ウナギ・すいかなども疲労を回復してくれます。