

2018年

練馬区立石神井東中学校

# 9月給食だより



校長 堀井 安伸

栄養士 岡野 有紀

## 夏の疲れが出ていませんか？

2学期が始まりましたが、まだまだ蒸し暑い日が続きますね。休み明けは、朝起きられなかったり頭痛や腹痛、だるい、イライラする、やる気が出ない、食欲がわかなくなったりなど、心身ともに不調を感じる人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや夏の疲れが主な原因として考えられ、改善するには食事と睡眠がカギとなります。朝起きたら太陽の光を浴びて、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。夜は夜ふかししないで、早めに寝るように心がけましょう。



### 早寝・早起きをする

朝は余裕をもって起きましょう。朝の光を浴びることで、セロトニンという脳内物質が分泌され、脳と体を目覚めさせ、心のバランスを整えます。



### 決まった時間に食事をする

特に1日の始まりの食事である朝ごはんが重要です。主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんを毎日食べることで、勉強や運動への集中力が上がり、しっかり力を発揮することができますよ。



### ビタミンB1 やクエン酸で疲労回復

ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。夏場に不足しやすく、夏バテの原因の一つと考えられています。意識して食事に取り入れましょう。また、柑橘類や梅干しの酸味成分である「クエン酸」にも疲労回復効果があります。



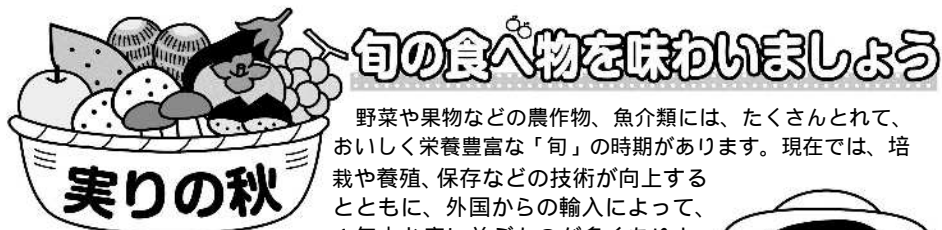
にんにく、にら、ねぎに含まれる「アリシン」と一緒にとると効果がアップ！

### ビタミンB1を多く含む食品



新学期も「早ね・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう

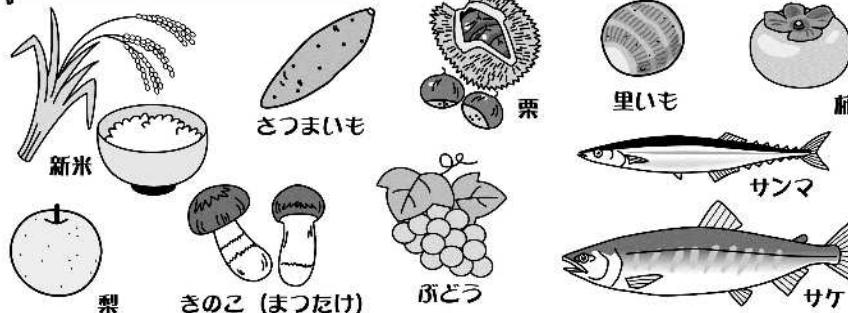
早ね・早起き・朝ごはん運動 「早ね・早起き・朝ごはん運動」シンボルマーク



野菜や果物などの農作物、魚介類には、たくさんとれて、おいしく栄養豊富な「旬」の時期があります。現在では、培栽や養殖、保存などの技術が向上するとともに、外国からの輸入によって、1年中お店に並ぶものが多くありますが、地域でとれた旬のものを食べることは、私たちの体に良いだけでなく、地球環境を守ることもつながります。



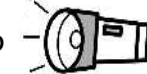
### 秋が旬の食べ物



9月1日は防災の日

いつもあきらめず

災害に備えよう



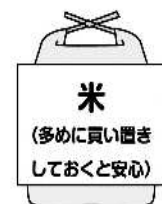
### 最低限、備えておきたい物

### 備蓄食の見直しを！

日ごろから日持ちのする食品を買い置きするようにし、使ったらその都度買い足すようにすると無駄がありません。

高齢者、乳幼児、食物アレルギーのある人、食事療養が必要な人がいる場合など、家族の状況に合わせて、食品を備えておきましょう。

電気・ガス・水道が使えないことを想定し、カセットコンロなどの熱源と燃料、鍋、ラップ、アルミホイル、ビニール袋、使い捨て手袋、除菌スプレーなども備えておくと安心です。



給食費の納入にご協力をお願いいたします。

今月の引き落とし日は9月10日です。(予備日は27日です。)