

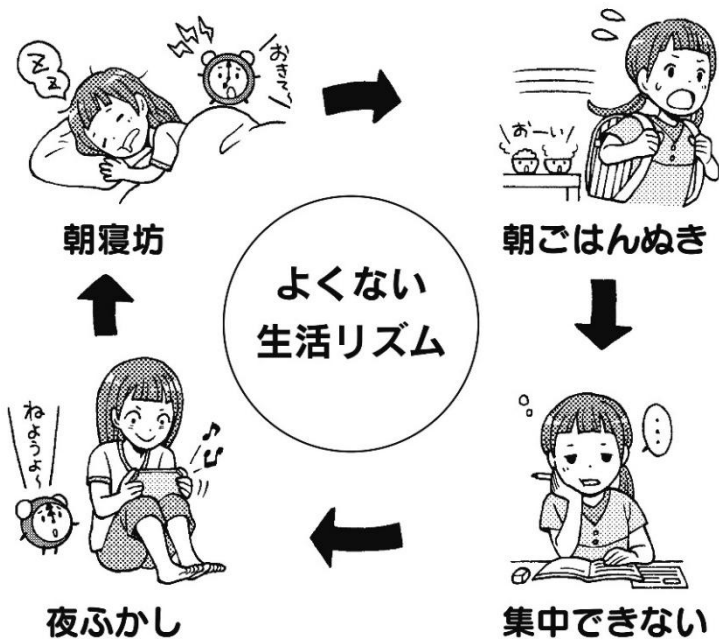
給食だより

9月



まだまだ残暑が厳しい9月。暑さの中での部活動や体育祭の練習は、普段よりも多くのエネルギーを消費して、体の疲労も蓄積します。きちんと食事で体に必要な栄養を取り入れ、睡眠で疲労を回復して早く生活リズムを整えましょう。

よくない生活リズムを断ち切って元気に！



夜遅くまで起きていると、睡眠不足になり、翌日の朝、眠くてなかなか起きられません。朝起きるのが遅くなると、時間がなかったり、食欲がわかなくなったりして、朝ごはんを食べられないかもしれません。すると、午前中は頭がぼんやり、体もだるくて授業に集中できません。

体には体内時計という機能があり、24時間よりも少し長い時間を刻んでいます。体内時計を24時間に調整するには朝に太陽の光を浴びて、朝ごはんをはじめ、規則正しく3食を食べ、昼間は外で活動し、夜は早く寝ることが大切です。

生活リズムをととのえるには
朝の光を浴びる



早起きして朝の光を浴びると、体内時計がリセットされて、24時間の周期に調整されます。すると「朝は目が覚めて夜は眠る」というリズムがととのいます。

生活リズムをととのえるには
朝ごはんを食べる



起きた時は、エネルギーが不足した状態です。朝ごはんを食べると、エネルギーが補給され、体温が上がり、血流もよくなり、胃腸も動き、元気に1日を始められます。

何から始める？ 災害への備え

9月1日は防災の日 非常食はローリングストックで



ローリングストックとは、災害に備えた食料品などを、日常的に食べて買い足すことをくり返しながら備蓄することです。ふだんから、缶詰やレトルト食品や水などを少し多めに備えて、賞味期限を見ながら日常的に使って買い足していけば、無理なく備蓄できて、災害時に非常食として活用できます。また、備蓄は、古いものから使って補充することで、賞味期限がすぎて捨ててしまう、食品ロスを防ぐことができます。

災害時の健康を守るポイント

しっかり食事を取り、
水分もとる



怖い経験や悲しい体験をすると食欲がなくなります。でも、食事をとらないと、体力が落ち、病気にかかりやすくなります。おなかがすかない、のどが乾かないと思ってても規則的に食事と水分をとってください。

きちんと
トイレに行く



安心して食事や水分をとれるように、トイレに行くことを忘れずに。水を使わずにすむ「携帯トイレ」の準備もしておきましょう。混雑が予想される避難所のトイレには時間を決めて早めに行くようにしましょう。

不安でも
しっかり眠る



眠ることは、食事やトイレ以上に難しい場合もあります。とくに慣れない環境では不安でいっぱいになります。でも、アイマスクや耳栓を使うなどして、静かで暗い環境をつくり、体をしっかり休めることが大切です。

【9月】実りの秋への架け橋！我孫子の旬を味わおう

今月の我孫子産野菜：

なす
冬瓜
さつまいも



Tip

なすの皮には、『ナスニン』という強い抗酸化作用を持つポリフェノールがたっぷり！皮ごと美味しく食べよう。

2学期スタート！夏バテ気味の体に『実りの恵み』を

夏休みが明け、2学期が始まりました。まだまだ暑い日もありますが、朝晩の風に秋の気配を感じますね。

今月は、夏から秋へと季節が変わるこの時期に収穫される、我孫子産の野菜にスポットを当てます。夏野菜で冷えた体を、少しずつ温める野菜へバトンタッチ。地元の旬の食材をモリモリ食べて、元気に学校生活を送りましょう！

(参考：「新R8.9月野菜紹介.xlsx」より)



【やってみよう！】

我孫子産なすと冬瓜のトロトロ味噌汁

薄切りにした冬瓜と、一口大のなす、豆腐を味噌汁に入れるだけ。冬瓜のトロロみが体の中から温めてくれます。イ〜。疲れた体にピッタリ！

