



平成29年 9月号
春日部市立東中学校

夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まりました。
休み期間中、不規則になりがちだった人は、生活のリズムをもとに戻し、『早寝・早起き・朝ごはん』で、学校生活をスムーズに送りましょう。



今月の給食目標

食生活の見直しをしよう!

★夏休み明けの食生活のリズムを回復しよう

☆体内時計を正常に動かしましょう

わたしたちは、太陽が昇ると目覚めて活動的になり、太陽が沈むと体を休めるという体のリズムを持っています。1日は24時間ですが、私たちの体は25時間の周期で活動しています。この時間のずれを調節しているのが、体にある「体内時計」という機能です。

体内時計を正常に動かせるためには・・・

- ①朝の決まった時間に太陽の光を浴びる
- ②昼間はなるべく外に出る機会を増やす
- ③友人や家族と一緒に食事をとったり、勉強や運動をする
- ④1日3回の食事を規則正しくとる
などが有効といわれています。



★9月26日(火)、27日(水)は新人体育大会のため、給食はありません。

夏ばてに負けない食生活!

「暑さ」は体にとって大きなストレスになります。胃腸の活動が低下して食欲がなくなり、また、汗とともにビタミンやミネラルが失われます。特にビタミンB1やビタミンCは著しく消耗するといわれ、食事からしっかり補うことが大切です。

●生活リズムを整えよう!

まずは早起きをして、時間に余裕を持ってしっかり朝ごはんを食べることから生活リズムを整えていきましょう。寝る前のおやつを控え、テレビやスマホもほどほどにして早めに休むことも大切です。



●ビタミンCを補給!

抗酸化作用があり、丈夫な体を作るために欠かせない栄養素です。野菜や果物はもちろん、じゃがいもや、さつまいもなどのいも類にも多く含まれています。



●香味野菜や香辛料を上手に使う!

にんにく、にら、たまねぎなどにはビタミンB1の吸収を助ける成分が含まれています。また、しそ、しょうがなどの香味野菜やカレー粉などの香辛料には食欲増進作用もあります。



●冷たいものを飲み過ぎない!

暑いからといって冷たいものを飲み過ぎると胃液を薄め、胃腸のはたらきを低下させます。とくに甘いジュースなどは糖分が多く、ビタミンB1を著しく消費させてしまいます。



●ビタミンB1を補給!

炭水化物をエネルギーに変えるときに必要となる栄養素で、疲労回復にも役立つといわれます。豚肉、ハム、たらこ、豆類や納豆、種実類、胚芽米やぬか、きのこ類などに多く含まれています。






●たんぱく質を補給!

忘れてならない栄養素です。血や肉など体を作る材料になります。魚、肉、牛乳・乳製品、卵、大豆・大豆製品などを、おかずで毎日しっかりとることが大切です。



お弁当を持っていくときの注意点

新人体育大会等でお弁当を作る機会も増えています。お弁当を作るときは、次のことに注意しましょう。

 <p>作るときは、まずせっけんで手をよく洗ってからとりかかるといい。調理器具は清潔なものを使う。キッチンもきれいに使う。</p>	 <p>おかず類はなるべく火を通し、よく冷ましてから詰める。水気の多いものは入れない。ご飯もよく冷ましてから、ふたをする。</p>	 <p>食べるまでの保管場所に注意。直射日光を避け、日陰で涼しい場所を選ぶ。冷蔵庫やクーラーボックスが使えるときは活用しよう。</p>
--	--	--