

9月 ^{がつ} ^{きゅう} ^{しよく} 給食だより



長い夏休みも終わり、生活リズムが乱れやすい時期ですので、自分の生活を振り返り、規則正しい生活を心がけましょう。

生活リズムのととのえ方

早起き、早寝をする



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。

朝の光を浴びる



朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせることができます。

規則正しく食事をする



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとること、1日のリズムがつくりやすくなります。

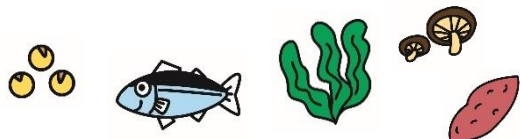
日中は活動的に過ごす



日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごす、夜によく眠ることができます。

<まごわやさしいこんだて>

「まごわやさしい」とは、健康によいといわれる食材の頭文字をとったものです。この食材をそろえると、栄養のバランスも整ってきます。9/12の給食では、この食材をとり入れたメニューが登場します。



ま まめ（豆類）
ご ごま（種実類）
わ わかめ（海藻）
や やさい（野菜）
さ さかな（魚類）
し しいたけ（きのこ類）
い いも（いも類）

<スポ食こんだて>

9月は、**小学校は三町村陸上記録会、中学校は全会津駅伝大会**が予定されています。生活リズムを整えて練習の成果が発揮できるようにしましょう。給食でも「食」で、みなさんを応援したいと思います。

今月の「スポ食こんだて」は、**駒沢大学陸上競技部のスポーツ応援レシピ**より学校給食用にアレンジをしたメニューを実施します。

スポーツに取り組んでいる児童・生徒はもちろんですが、テストや受験に向けて、勉強に集中するために体力をつけたい、パフォーマンスを向上させたいという時にもおすすめです。

レシピのポイント！

①**リカバリー・持久力アップをねらう**（糖質・たんぱく質・ビタミンB群）

疲れを早く回復させ、次のエネルギーを生み出すため。

②**骨を強化する**（たんぱく質・カルシウム・ビタミンD・ビタミンK）

骨密度を高め、骨量を増やし、骨を丈夫にし、けがを予防するため。

③**貧血を予防する**（鉄・ビタミンB1・ビタミンC・葉酸）

汗と運動の衝撃などで鉄分が失われ貧血になりやすい。貧血でヘモグロビンが不足すると酸欠になり、パフォーマンスが低下するため。

④**ストレスに打ち勝つ**（たんぱく質・ビタミンE・ビタミンC・ビタミンB群）

抵抗力をつけ、季節の変化やストレスから体を守るため。

<9月1日は防災の日>

日常的に備蓄をしよう！

ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買っておき、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。

