

9月 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。

規則正しく食事をとる



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日のリズムがとりやすくなります。

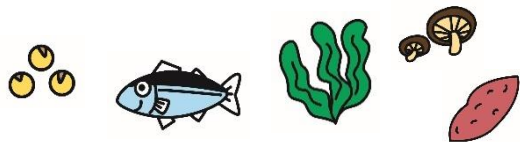
日中は活動的に過ごす



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。9/19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はもちろんですが、授業やテストに向けて、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)
汗と着地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置き、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。

