

# 9月 がつ 給食 きゅう だより しよく



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。

## 疲労回復には、**ビタミンB1!**

ビタミン B1 は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。



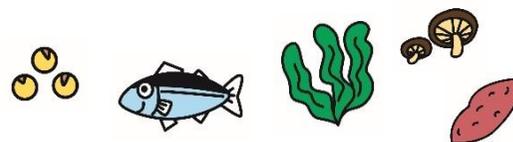
### ビタミン B1 を多く含む食品



### アリシンを含む食品



「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。9/16 の給食では、この食材をとりい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)

## 9/1 防災の日 食の備えは万全ですか?

大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。また、新型コロナウイルスなどの感染症流行によって、外出ができなくなる場合があります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。



金山町の給食は、完全給食(主食・おかず・ミルク)で提供しています。米飯給食が中心で、「米」は、金山町産のおいしい米を使用しています。給食のご飯は、各学校の給食室で毎日炊いて提供されます。

金山町産の「赤かぼちゃ」も給食で提供されています。赤かぼちゃ、赤かぼちゃペーストを給食のメニューに活用し、6月に赤かぼちゃコロッケが登場しました。9月は、蒸しパン、スープなどでも活用予定です。

今後も登場する予定ですので、地元の食材を味わってほしいと思います。

