

9月 食育だより

令和 6年 9月 2日
足立区立入谷中学校
校長 小出 泰隆
栄養士 井上 奈奈

いよいよ学校が再開します。
健康に毎日過ごすためには、生活リズムを規則正しく整えていくことが大切です。学校再開とともに、今一度自分の生活を見直してみましょう。

～9月の給食目標～ 生活リズムをととのえよう



生活リズムのととのえかた

早寝・早起きをする



夜更かしや朝寝坊は、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早寝・早起きを心がけましょう。

朝の光を浴びる



朝の光を浴びると、私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で、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、活動的に過ごすこと、夜によく眠ることができます。

寝ないと太るって本当？

睡眠時間が短いと、肥満になりやすいという研究結果があります。睡眠不足になると、食欲を増大させるホルモンが多く分泌されることがわかっています。

スマートフォンやゲームに夢中になったり、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きていたりすると、朝寝坊をして朝食が食べられず、生活リズムがくずれます。

なにより、日中眠く、何事にも集中できないことになりかねません。夜の時間の使い方について、一度自分の生活を見直してみませんか？



備えよう！防災 9月1日は防災の日

皆さんの家では、非常食を備蓄していますか？9月1日は「防災の日」です。そしてこの日を含む1週間は「防災週間」です。

飲料水や非常食の備蓄は3日分、または大規模災害のときは1週間分が望ましいとされています。飲料水は1人1日3リットルが目安です。

非常食はできるだけ普段の生活の中で利用している食品を備えるようにしましょう。レトルトカレーや缶詰は日持ちがするうえ、開ければすぐ食べることができますね。

定期的に賞味期限を確認し、非常食の入れ替えも行いましょう。



☆17日(火)は十五夜です☆

十五夜は五穀豊穡を祝い、秋の収穫を感謝する1年のうちで最も美しい満月の夜のことをさします。稲穂に見立てたススキを飾り、月見だんごやお酒を供えて月を愛でる風習があります。

給食ではお月見団子が登場します。お楽しみに！

夜には空を見上げて月を見てみましょう。

※五穀豊穡…穀物が豊かに実ること



☆9月の給食から☆

24日(火)「野菜の日」の給食は、旬のなすを使った「なすのミートグラタン」です。

8～9月に採れるなすのことを「秋なす」と言いますが、これは旧暦の秋をさします。皮がうすくて実がよくしまっているため、とてもおいしいです。なすには体を冷やす作用があり、暑い時期におすすめの野菜です。「秋なすは嫁に食わずな」ということわざがありますが、「食べると体を冷やしてよくない」という説など諸説あります。

【保存の豆知識!!】

なすは低温に弱いので、冷やしすぎに注意し、買いためは避けましょう。乾燥にも弱いので、ラップに包んだり、新聞紙で包んでポリ袋に入れたりして保存するとよいです。



人気メニュー 登場!

もりもり給食リクエスト権獲得メニュー

2日(月)「カレーライス」 3-1

10日(火)「鶏の唐揚げ」 1-1

歯磨きウィークのリクエスト権獲得メニュー

24日(火)「サイダーゼリー」 2-1

お楽しみに!

