

9月給食だより

さめがわむらがつこうきゅうしよく
 鮫川村学校給食センター

2学期がはじまりましたが、まだまだ暑い日が続きます。休み明けは、頭痛や腹痛、だるい、イライラする、やる気がでないなど、心身にも不調を感じる人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや夏の疲れが原因として考えられ、改善するには食事と睡眠がカギとなります。

早寝・早起きをする

朝は余裕をもって起き
 ましょう。朝の光を浴び
 ることで、セロトニンという
 脳内物質が分泌されて、脳
 と体を目覚めさせ、心の
 バランスを整えます。



決まった時間に食事をとる

特に1日の始まりの食事である
 朝ごはんが重要です。主食・主
 菜・副菜がそろった朝ごはんを
 毎日食べることで、勉強や運動
 への集中力が高まり、しっかり
 力を発揮することができますよ。



ビタミンB1やクエン酸で疲労回復

ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変えるために必
 要な栄養素です。夏場に不足しやすく、夏バテの原
 因の一つと考えられています。意識して食事に取り
 入れましょう。また、柑橘類や梅干しの酸味成分で
 ある「クエン酸」にも疲労回復効果があります。

ビタミンB1を多く含む食品



にんにく、にら、
 ねぎに含まれる
 「アリシン」と
 一緒にとると、
 効果がアップ!



日本が世界の中で長寿国なのは、食生活にその一因があるといわれています。主食のごはんを中心に、旬の食材を使った主菜（魚介など）、副菜（野菜・果物など）、汁物（大豆製品のみそ汁など）をバランスよく組み合わせた食事を「日本型食生活」と言い、私たちの食生活の基本となっています。

生活習慣病を防ごう!



生活習慣病とは、食事や運動習慣、休養（睡眠）、喫煙や飲酒などの生活習慣が、発症や進行にかかわる病気のことです。がん、心臓病、脳卒中、糖尿病、骨粗しょう症、高血圧、歯周病などがあり、これらの病気は、生活習慣を改善することで、ある程度防ぐことができます。

下記の表は文部省と厚生省（当時）、農林水産省が策定した「食生活指針」です。生活習慣病予防に役立ててください。

生活習慣病を防ぐためには、子どものときからの健康的な生活習慣が大切です!



<p>1</p> <p>食事を楽しみましょう。</p> 	<p>6</p> <p>食塩や脂肪は控えめに。</p> 
<p>2</p> <p>1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。</p> 	<p>7</p> <p>適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。</p> 
<p>3</p> <p>主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。</p> 	<p>8</p> <p>食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。</p> 
<p>4</p> <p>ごはんなどの穀類をしっかり。</p> 	<p>9</p> <p>調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。</p> 
<p>5</p> <p>野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。</p> 	<p>10</p> <p>自分の食生活を見直してみよう。</p> <p>健康目標</p> 