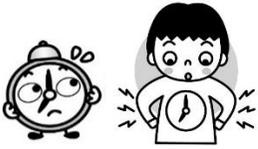


# 9月給食だより

さめがわむらがっこうきゅうしょく  
鯉川村学校給食センター

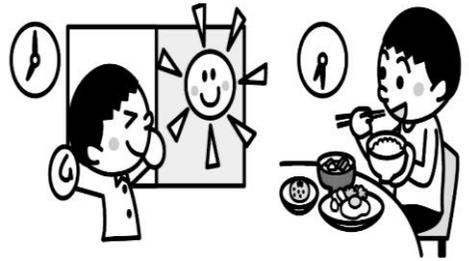


## 体内時計、乱れていませんか？



夏休みが終わりでしたが、しばらくは暑い日が続きます。体調には十分注意して過ごしましょう。休み明けは、体のだるさを感じたり、寝つきや寝起きが悪くなったりしがちです。これは、不規則な生活習慣によって「体内時計」が乱れたことが原因と考えられます。体内時計を整えるコツは、早起きをして朝日を浴び、朝食を食べる習慣をつけることです。毎日続けることで、夜も早く眠くなり、早寝・早起きの良いリズムが身につきます。

1日は24時間ですが、体内時計はこれより少し長い周期でリズムを刻んでいるとされます。朝の光をあびることで、体内時計がリセットされ、ズレが調整されます。3回の食事を、毎日同じ時間にとることも大切です。



### 早寝・早起きをする

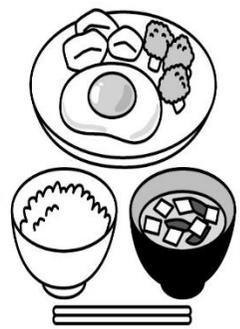


朝は余裕をもって起きましよう。朝の光を浴びることで、セロトニンという脳内物質が分泌されて、脳と体を目覚めさせ、心のバランスを整えます。



### 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



豚肉



豆類



種実類



玄米など  
未精製の穀類

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!



# 家庭での食品備蓄について

地震や豪雨などの大規模な災害が発生した時には、電気、ガス、水道などのライフライン、物流機能が停止し、食料品が手に入りにくくなることから、各家庭で水や食料品を備えておくことが

必要です。9月1日は「防災の日」。ご家庭にある非常食や備蓄品をチェックするとともに、家族の状況に合わせ、必要なものがたりているかを確認する機会にはいかがでしょうか。

非常食を特に用意していないというご家庭でも、普段から使い慣れている食料品を少し多めに買い置きし、使った分を買い足す「ローリングストック法」で、無理のない備蓄を心がけましょう。



**備蓄品リスト** 家族の人数×最低3日分(9食分)、できれば1週間分を備えておくこと安心!

<p><b>必需品!</b></p> <p>水 1人1日3リットル</p> <p>ガス</p> <p>ボンベは1週間当たり1人6本が目安</p>	<p><b>主食</b> (エネルギー源となる炭水化物を多く含むもの)</p> <p>精米・無洗米、レトルトご飯・おかゆ、アルファ化米、もち、小麦粉、乾めん、即席めん、乾パン、シリアルなど</p>
<p><b>主菜</b> (たんぱく質を多く含むもの)</p> <p>魚・肉・豆などの缶詰、レトルト食品、フリーズドライ食品、充填豆腐、ロングライフ牛乳、乾物(カツオ節、干しエビ、煮干し)など</p>	<p><b>副菜</b> (ビタミン・ミネラル・食物繊維を補うもの)</p> <p>日持ちのする野菜(いも類、たまねぎ、ごぼうなど)、野菜の缶詰・ジュース、切り干し大根、乾燥わかめ、ひじき、のり、インスタントみそ汁・スープなど</p>
<p><b>果物</b> (ビタミン・ミネラル・食物繊維を補うもの)</p> <p>日持ちのする果物(りんご、柑橘類など)、果物の缶詰・ジュース、ドライフルーツなど</p>	<p><b>その他</b></p> <p>好きなお菓子や飲み物、調味料、アレルギー対応食、離乳食、乳児用ミルクなど</p>
<p><b>備品類</b></p>	<p>使い捨ての食器類、使い捨て手袋、ウェットティッシュ、アルミホイール、ラップ、ポリ袋、キッチンペーパーなど</p>