

9月給食だより



さめがわむらがっこうきゅうしょくセンター
 鯉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。

生活リズムを整えよう!

生活リズムの乱れを解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかりと食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすりとお眠ることができ、生活リズムが整います。また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。

1日を元気にスタートさせるには...



9月1日 防災の日

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。

<p>水</p> <p>1人1日3リットルが目安です。家族分用意しておきましょう。</p>	<p>カセットコンロ・ガスボンベ</p> <p>お湯を沸かしたり、ご飯を炊いたり、簡単な調理ができます。</p>	<p>保存性の高い食品</p> <p>米、乾麺、缶詰、レトルト食品、乾物など 普段から多めに買い置きしておくとう安心です。</p>
<p>備品類 ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て食器・手袋、ポリ袋、除菌スプレーなど</p> <p>手や食器、器具が洗えなくなることを想定し、用意しておきましょう。</p>		

生活習慣を見直してみませんか？



毎年9月1日～30日は、厚生労働省が定める「食生活改善普及運動月間」です。食生活と健康は深く関係しており、食べすぎや不規則な食事を続けていると、肥満や生活習慣病の発症につながります。ご家庭でも、食生活をはじめとする生活習慣を見直し、改善する機会にいただければと思います。

生活習慣病とは.....

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など、日頃の「生活習慣が関係して発症・進行する疾患のことです。中でも、肥満は生活習慣病の一つであるとともに、糖尿病、高脂血症、高血圧症など、ほかの生活習慣病を引き起こす原因ともなります。まずは、肥満にならない食生活を心がけることが大切です。



家族みんなで！

できることから始めてみましょう.....

初級	中級	上級
<p>● よくかんで食べる</p>	<p>● 野菜料理を1品増やす</p>	<p>● いろいろな食品をバランスよく食べる</p>
<p>● お菓子や甘い飲み物をとり過ぎないようにする</p>	<p>● 薄味を心がけ、食塩のとり過ぎに気をつける</p>	<p>● 栄養成分表示を見て食品を選ぶ</p>
<p>● いつもより多く歩く</p>	<p>● 毎朝、ラジオ体操をする</p>	<p>● 30分以上の運動を週2回以上行う</p>