

# 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  
鯨川村学校給食センター

## 夏休み明け、生活リズムを取り戻そう!

夏休みはいかがでしたか?長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

### 生活リズムを整えるために

夜は早めに寝る



朝起きたときに日光を浴びる



朝ごはんをよくかんで食べる



朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

## 9月1日 防災の日

## 非常時に備えましょう

ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。大規模災害が起こった場合、食料品の不足だけでなく、電気・ガス・水道などのライフラインが停止する恐れがあります。日ごろから、食料品や生活必需品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくと、いざという時に慌てずに済みます。9月1日は「防災の日」です。家族で話し合い、防災意識を高めましょう。

<p><b>水</b></p> <p>ひとり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><b>カセットコンロ・ガスボンベ</b></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><b>保存性の高い食品</b></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><b>備品類</b> 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>		

# もっと! 野菜を食べよう

にち いじょう  
**1日350g以上**

8月31日は、「8・3・1」の語呂合わせから制定された「野菜の日」です。厚生労働省が提唱する「健康日本21(第二次)」では、成人で1日350g以上の野菜を食べることが勧められていますが、全年代で不足している現状があります。今より一品多く野菜料理をとることを意識してみましょう。



## 旬の野菜には魅力がいっぱい!

スーパーマーケットなどの店頭には、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいます。もともと野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれている上に、たくさんの魅力が詰まっています。

### 旬の野菜のいいところ

#### ◆体によい効果がある!

夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は、体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。

#### ◆おいしく、栄養価が高い!

例えば、冬が旬のほうれん草は、寒さにあたることで甘味や栄養が増し、夏にとれるものよりもビタミンCが約3倍多くなります。



### 野菜の旬を見てみよう!



**春** アスパラガス

にら  
たけのこ  
なのはな  
そらまめ  
グリーンピース

**夏** なす

トマト  
ピーマン  
とうもろこし  
きゅうり  
えだまめ

**秋**

にんじん  
ごぼう  
さつまいも  
さといも  
きのこ

**冬**

ほうれんそう  
ねぎ  
はくさい  
だいこん  
ブロッコリー  
れんこん