

給食だより

9月



毎日を元気に過ごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。一度生活リズムがくずれてしまうと元にもどすことは大変で、食生活が不規則になりがちです。スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋といろいろありますが、秋を満喫するためにも、きちんと食事で体に必要な栄養を摂り入れて、十分に活動できる体力をつけましょう。

生活のリズムは、規則正しい食生活から



こんな生活パターンになっていませんか？



では、どうしたら生活のリズムがとりもどせるでしょう。

みなさんは時差ボケということを知っていますか。海外旅行などに出かけたとき、時刻のちがいで生活のリズムがくずれて体調が悪くなることです。時差ボケをなおすには、現地時間に合わせて食事を摂るのが最も良いといわれています。食事のリズムが体調を整えてくれるようです。夏休みと学校生活の切り替えも同様に、朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べて、生活のリズムを取り戻しましょう。

主食・主菜・副菜をそろえましょう

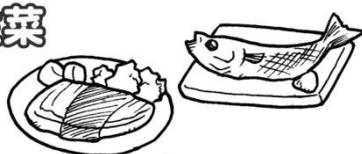
「暑くて食欲がないから…」と冷たいものや品数の少ない食事ばかりが続いていませんか。毎日の食事は、偏ることなく多種類の食品を摂ることが大切です。献立には、主食・主菜・副菜をそろえましょう。

主食



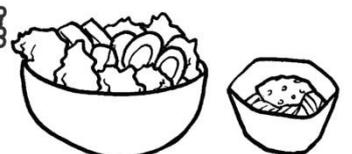
主食は、米・パン・めん類などの穀類で、主としてエネルギーの供給源です。

主菜



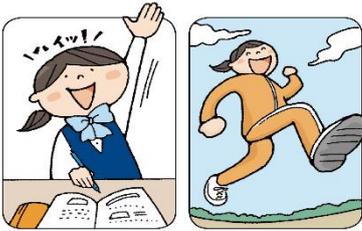
主菜は、魚・肉・卵・大豆製品などを使った料理です。主として、たんぱく質と脂質の供給源となります。

副菜



副菜は、主菜に付け合わせる野菜などを使った料理や果物などで、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラルなどの栄養素を補う重要な役割を果たします。

しっかり食べて しっかり休もう



暑い日が続きます。日が長い夏は、部活動や外出などもいつもより遅くまで頑張ってしまうことがあるでしょう。毎日の疲れが蓄積しやすいのも、この時期です。今のうちに夏の疲れを残さずにしっかり頑張れる体づくりをしましょう。

夕食は1日のうち、もっとも落ち着いて食事ができる時間です。味わって、楽しみながら食事することは精神面でとても重要です。栄養たっぷりのおいしい料理が疲労回復を助けてくれます。

～夕食の役割～

- ・空っぽになってしまったエネルギーを補充する。
- ・ダメージを受けた筋肉を修復させる。



～胃腸に負担のかからないやさしい食事～

油の多い食事は、消化に時間がかかるため、疲れた体には負担がかかります。「油＝揚げ物」をイメージする人も多いかもしれませんが、炒めものやマヨネーズ、ドレッシングなどにも油は多く含まれています。

寝ている間に体には傷ついた筋肉などの組織の修復を進めるので、夕食にはビタミン類や良質なたんぱく質を摂れる食材を取り入れましょう。

～睡眠時間、足りていますか～

夕食を済ませたら、早めにお風呂に入り、寝るように心がけましょう。夜更かしをして寝不足になってしまうと、疲れを取り除くことができずに翌日の生活リズムが乱れてしまいます。もし疲れが残ったまま、激しい運動などを行うと、体にはさらに疲れがたまり、ケガの発生につながってしまいます。食事と同様に睡眠も体力をつけるために重要な要素です。



食事、運動、睡眠の3つのバランスを崩さないことが、良いコンディションを保つコツです！

食中毒警報 発令中！

9月になっても、まだまだ暑い日が続きます。食中毒にも継続して注意が必要です。

<p>手洗い 衛生の基本！</p> <p>料理をするとき 掃除のあと</p> <p>ペットをさわったあと 外から帰ったら</p> <p>せっけんをよく洗いましょう。</p>	<p>食事を作るとき</p> <p>まな板で切るとき「生で食べるもの」は先に切り、火を通す前の「肉、魚」は後から切りましょう。</p> <p>肉、魚、卵を調理した後は、手を洗ってから次の調理にとりかかりましょう。</p>	<p>乾燥 まな板、包丁、おきん、スポンジ</p> <p>乾かすことで細菌の増加を防ぎます。</p>	<p>食品の保存 冷蔵庫の過信は禁物！</p> <p>保存温度</p> <ul style="list-style-type: none"> ・肉や牛乳・乳製品…… 10℃以下 ・魚・とうふ…… 5℃以下 ・野菜類…… 10℃前後 <p>週に一度は中を確認し、清掃しましょう。</p>
---	---	---	--