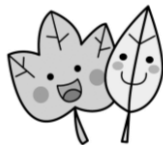


9月給食だより

平成30年度
安中市学校栄養士会



夏の疲れが出ていませんか？

2学期が始まりましたが、まだまだ蒸し暑い日が続きますね。休み明けは、頭痛や腹痛、だるい、イライラする、やる気が出ないなど、心身ともに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主な原因として考えられ、改善するには食事と睡眠がカギです。



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

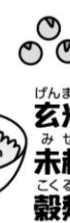
特に1日の始まりの食事である朝ごはんが重要です。主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんを毎日食べることで、勉強や運動への集中力が高まり、しっかり力を発揮することができます。



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！

9/1 防災の日 - 備蓄食の見直しを！

大規模災害や感染症発生などの緊急時に備え、食料品を備蓄しているご家庭も多いと思います。賞味期限切れや足りないものがないか、一年に一度は確認し、交換・補充するようにしましょう。

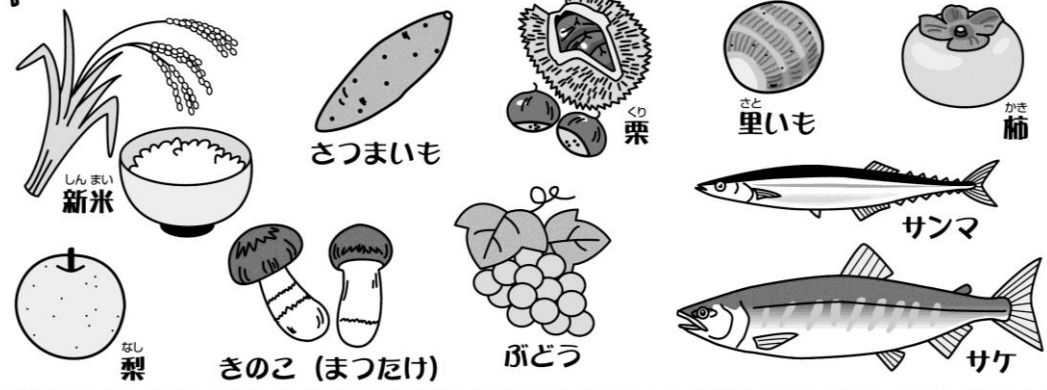
最低限、備えておきたい物



旬の食べ物を味わいましょう

野菜や果物などの農作物、魚介類には、たくさんとれて、おいしく栄養豊富な「旬」の時期があります。現在では、栽培や養殖、保存などの技術が向上するとともに、外国からの輸入によって、1年中お店に並ぶものも多くありますが、地域でとれた旬のものを食べることは、私たちの体に良いだけでなく、地球環境を守ることもつながります。

秋が旬の食べ物



運動会応援献立

今月は待ちに待った運動会が行われますね。運動会で練習の成果を発揮できるよう、前日の21日(金)に運動会応援献立を提供します。運動会前は、消化に時間のかかる脂質の多い食事は避け、糖質中心の消化の良い食べ慣れた食事をとるようにしましょう。

やきにく
豚肉のビタミンB1で、疲労回復。

100%オレンジジュース
糖質、ビタミン補給に。

ごはん
ごはんはエネルギーの源です！
しっかり食べましょう。

そうめん汁
温野菜サラダ
そうめん、サラダのじゃがいもとかぼちゃで、いつもより糖質を多めに。