



給食だより



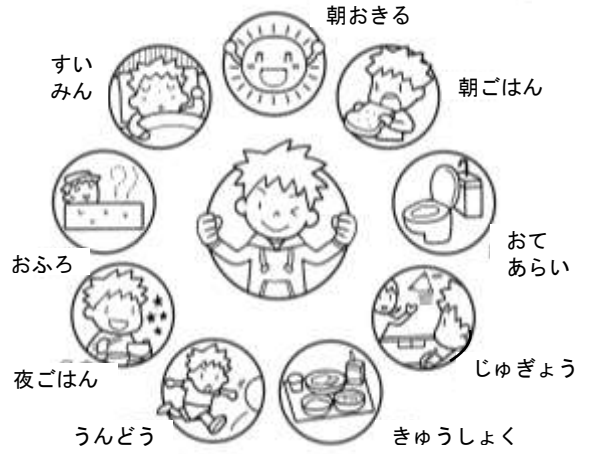
柳沢小学校

栄養士 芦野 知子

NO. 5 29. 9. 7

朝ごはんでは生活リズムを整えよう!

夏休みが終わり、2学期がはじまりました。休み明けは、体がだるかったり、食欲がわかなかったりと体の不調が出てきたりします。これは、生活リズムの乱れから出てくるものです。生活リズムを正しくする1番の方法は、朝早く起きて、太陽の光をあびてから、しっかりと朝ごはんを食べ



ることで、「**はやね・はやあき・あさごはん**」を実践して、2学期もがんばりましょう!

はしや食器を正しく使おう!

みなさんは、「はし」を正しく持ち、使えていますか? また、普段からお茶わんや汁わんを手にとって、食事をしていませんか? 日本の食事作法は、「はしに始まりはしで終わる」というほど、「はし」は大切な食事道具です。正しいはしの持ち方で食事をするというのは難しいことですが、食事のマナーとして、正しくはしを使えるように練習をしましょう。



親指をわんのふちにかけ、ほかの指はそろえて底にあてます。

めざましスイッチ朝ごはん

たっぷり野菜、しっかり朝食



今月は、「めざまし スイッチ 朝ごはん月間」です。

朝ごはんを食べると3つのスイッチが入り、「からだ」がおやすみモードから、おはようモードに切りかわります。栄養バランスのよい朝ごはんを毎日しっかり食べて、1日をスタートしましょう！

「ご飯だけ」「パンだけ」「くだものだけ」という朝ごはんでは、からだのスイッチはうまく入りません。ごはんやパン、肉や魚・卵、野菜・くだものなど、3つのスイッチ食材がそろった朝ごはんを食べるようにしましょう！

朝ごはんのメニューに、3つのスイッチ食材がそろっていると、元気よく1日を過ごすことができるよ！

のう
脳のスイッチ
ごはん・パン・めん・いも など

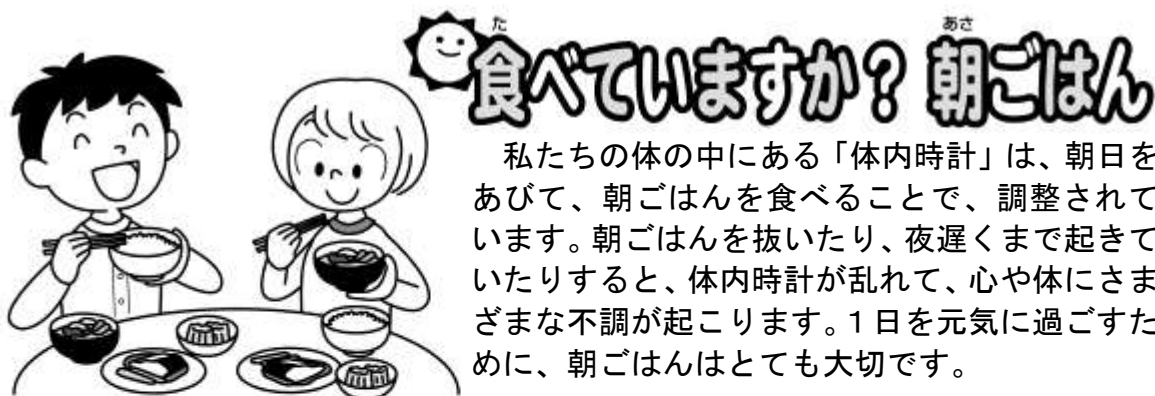
からだ
のスイッチ

肉・魚・卵・
だいたい製品・
牛乳 など

おなか
のスイッチ

野菜・きのこ・
くだもの など





食べていますか？ 朝ごはん

私たちの体の中にある「体内時計」は、朝日をあびて、朝ごはんを食べることで、調整されています。朝ごはんを抜いたり、夜遅くまで起きていたりすると、体内時計が乱れて、心や体にさまざまな不調が起こります。1日を元気に過ごすために、朝ごはんはとても大切です。

朝ごはんを食べることで…



体温を上げて、
1日の活動の準備を整えます。



寝ている間に使われたエネルギーや栄養素+午前中に使うためのエネルギーや栄養素を補充します。

元気！



腸を動かし、便秘を防ぎます。

朝ごはんを食べないと…

だるさ、イライラなど、
不調の原因になります。



集中力、記憶力が低下し、
勉強やスポーツに影響します。

肥満や生活習慣病の発症につながります。



主食（ご飯、パンなど）のみで済ませている人は…

肉や魚、卵、大豆製品などのたんぱく質、野菜、果物、乳製品をプラスし、栄養バランスを整えましょう。



まったく食べていない人は…

早寝早起きを心がけ、牛乳や果物など、何か一品でも口にする
ことから始めましょう。



がつ ついたち
9月1日
ぼつ さい ひ
防災の日



食の備えは万全ですか？



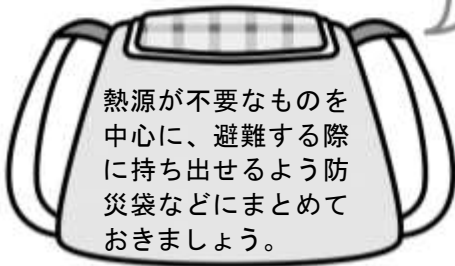
地震や台風などによる大規模災害が起きたときに備え、最低3日分、できれば1週間分程度の食料品を備蓄しておく
と安心です。9月1日の防災の日に合わせて、家庭での備蓄品
を見直すとともに、災害時を想定して、非常食や防災食を
実際に作って食べる体験をしてみたいはかがでしょうか。

1人1日分の食品例

※参考資料：兵庫県作成「災害時の食に備える」

ひとり 1人1日分の食品例

- 水 1ℓ
- 肉・魚・大豆などの缶詰 1缶
- 野菜の缶詰 1缶
- 野菜ジュース 200cc
- 乾パン、パンの缶詰 1缶
- カンパン
- ごはん ご飯 (缶詰、レトルト、アルファ米) 1~2食分
- 切りもち (水戻しできるものが便利) 2個
- もち
- 好きなお菓子



+

- おはし・スプーン・フォーク
- ウェットティッシュ
- はさみ
- 紙皿・紙コップ
- ウェットティッシュ
- マッチやライター
- 缶切り

備蓄食料品例

★日ごろから日持ちのする食品を買い置きするようにし、使ったらその都度買い足すようにすると無駄がありません。

★水	★主食 (エネルギー源になるもの)	★主菜 (たんぱく質源になるもの)	★副菜・その他
飲料水として1人当たり1日1ℓ、調理などに使う水を含めて3ℓ程度備えておきましょう。 	米、レトルトのご飯・おかゆ、アルファ米、小麦粉、もち、乾めん、即席めん・カップめん、パン、乾パンなど。 	肉・魚・大豆などの缶詰、カレーなどのレトルト食品、乾物(煮干し、カツオ節、桜エビなど)、ロングライフ牛乳など。 	野菜・果物の缶詰やジュース、乾物(切り干し大根、ひじき、わかめ、きのこなど)、日持ちのする野菜や果物類、即席の汁物、果物の缶詰、調味料、お菓子など。

★電気・ガス・水道が使えないことを想定し、カセットコンロなどの熱源と燃料、鍋、ラップ、アルミホイル、ビニール袋、使い捨て手袋、除菌スプレーなども備えておくと安心です。



★高齢者、乳幼児、食物アレルギーのある人、食事療養が必要な人がいる場合など、家族の状況に合わせて、食品を備えておきましょう。

