

きゅうしょくだより



西東京市立芝久保小学校

栄養教諭 蓮見 治美

No.6 R8.9.1

『生活リズム』乱れていませんか？



休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気がないことがありますか？ 休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。夏の疲れが出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



朝の過ごし方を見直してみよう



① 早起きする

家を出る1時間前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びると、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



② 朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭（脳）を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわからない人も、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ少しずつ品数を増やして栄養バランスをよくしていきましょう。



③ トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

主食

（ごはん・パンなど）



主菜

（卵・肉・魚・大豆製品など）



副菜

（野菜・きのこ・海藻・いも類など）



果物



牛乳・乳製品



何かと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものがおすすめです。野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。



9月1日は

防災の日

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



食の備えを見直しましょう



地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまうたり、お店で商品が買えなくなってしまうたりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておくことが安心です。台風の予報が出てから慌てて買いに行っても売り切れ…ということのないよう、水や食料品は、最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたらずき足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。

数品を同時に作れて水を節約できる **湯せん調理** がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。



水は必需品！

1人1日3Lが目安です。

献立表のクイズ
わかったかな？

こたえ

防災の日＝③（最低でも3日分備えておく必要がある） くじらの日＝① 重陽の節句＝②
ひじきの日＝② 秋分の日＝②（秋はおはぎ＝萩の花、春はぼたん＝牡丹の花から） 十五夜＝③





9月は「健康増進普及月間」

健康的な食べ方を身につけましょう！



毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」です。さらに、生活習慣病の予防など栄養・食生活の改善に関する取り組みとして「食生活改善普及運動」が全国的に行われています。生活習慣病は、食事・運動・睡眠といった、日々の生活習慣が大きく関わる病気です。子どものころから、健康的な食生活を身につけておくことは、将来の自分の体を守るにつながります。



いろいろな食品を **バランス** よくとりましょう

給食では、1日に必要な栄養量の約3分の1をとれるよう考えられており、普段の食事で不足しやすいカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維はさらに多くとれるようになっています。日々の給食からバランスのよい組み合わせを学んでみましょう。

残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができます。



成長期の今、しっかりとりたい **カルシウム**

カルシウムは、骨や歯をつくるだけでなく、体の動きを助ける大切な栄養素です。ビタミンDと一緒にとると吸収が高まります。

カルシウムを多く含む食品



ビタミンDは、サケ、イワシ、サンマといった秋に美味しい魚や、干しいたけなど、天日干ししたきのこ類に多く含まれます。

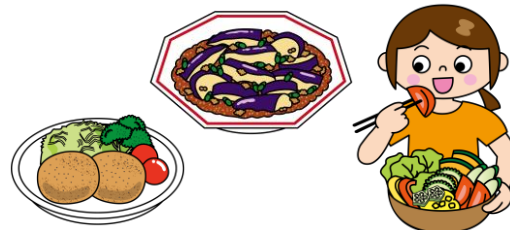


食塩 控えめ・**野菜** たっぷりを心がけましょう

食塩（ナトリウム）は、食べ物のおいしさや保存に関わるだけでなく、私たちの体にとってなくてはならないものです。一方で、とり過ぎは高血圧の原因となり、心臓病や脳卒中などの病気につながります。濃い味つけに慣れると、素材の味を感じにくくなるため、日頃からうす味に親しむことが大切です。また、野菜や果物に多く含まれるカリウムには、体内の余分なナトリウムを排出する働きがあります。「食塩は控えめに、野菜はたっぷり」を心がけましょう。

毎日の食事から、元気な体をつくっていきましょう！

今日から実践！ **うす味でもおいしく食べるコツ**



市内産の美味しい **くだもの** をご紹介します

西東京市は、市内の農家さんと一括契約しており、今年も給食にたくさんの野菜や果物を納めていただいています。

7月に登場したブルーベリーは「加藤ファーム」さんから届きました。畑には、ブルーベリーの木が100本以上あり、肥料と剪定した自園の枝を細かく砕いたウッドチップを活用しているそうです。ウッドチップは、ブルーベリーの栽培に適した酸性土壌を維持し土壌の乾燥を防ぐ効果があります。雨が多いと、実が割れてしまい水分が多くなり、雨が少ないと、実に皺が入ってしまい商品価値が下がってしまうので、こまめに調整しているそうです。

9月に予定している梨は、中町の「ぬくい果樹園」さんです。栽培方法は、栃木県の農業試験場が開発した『盛土式根圏制御栽培法（地植えではなく、培土を盛ったところで樹を育てる方法）』で土を盛ったところに樹を植えています。土の表面には、白い粒状の肥料が撒かれていました。

栽培している梨は、幸水、豊水、秋月の3種類。幸水は8月で終了するため、給食で使用するのは、豊水が秋月の予定です。本校では、9月3日に登場します。お楽しみに！



ブルーベリー（7月末）



梨（7月末）

