

# 9月 給食だより

令和6年9月6日  
西東京市立青嵐中学校

暦の上では秋とはいえ、9月になってもまだまだ蒸し暑い日が続きます。夏の疲れがでないよう、食事と睡眠をしっかりとって体調を整え、引き続き、小まめな水分補給を心掛けるようにしましょう。



## 夏の疲れが残る時期 1日3食をしっかりと食べよう



夏の疲れが残る時期は、食欲が落ちたり、体がだるくなったりします。疲労回復のために1日3食をしっかりとることが大切です。成長期の子どもたちにとって、1日3食をとることは、成長に必要なエネルギーや栄養素をしっかりと摂取でき、なおかつ生活リズムもととのえることにつながります。

## うそ？ 本当？ 生活リズムのうわさ



### 朝型の方が勉強やスポーツの成績がよい？

早寝早起きをしている朝型の人と、遅寝遅起きをしている夜型の人を比較すると、いずれの成績も、朝型の方がよい傾向にあるという研究報告があります。



### 寝る前にスマートフォンを見ると眠れなくなる？

スマートフォンからはブルーライトという青くて強い光が出ています。夜にこの光を浴びると、睡眠を促すメラトニンというホルモンが出にくくなり、眠りに入りづらくなってしまいます。



### 朝ごはんを食べないとやせられる？

朝ごはんを抜くと、体温が上がりきれずにエネルギー消費量が減ってやせにくくなります。また、集中力がなくなるなどの不調の原因にもなるので、朝ごはんは毎日食べる習慣をつけましょう。



2学期最初の給食は、中学校のみの給食でした。9月に行く3年生の修学旅行にちなんで京都・奈良の献立を取り入れてくださいました。献立は、黒豆奈良茶飯・鯖の西京味噌焼き京野菜のゴマドレサラダ・奈良のにゅうめん汁でした。3年生には、サラダで使った京野菜のサンプル（賀茂なす・万願寺唐辛子・京水菜）もつけてくださいました。



9月2日の給食



京野菜サンプル



### 3年生の感想

私は、賀茂なすを知らずあまりの丸さに驚きました。京都に行ったことがないので、今日のことを思い出して食文化や伝統を学んできたと思います。



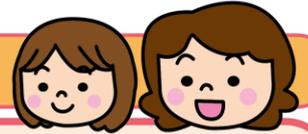
# 「ローリングストック」で無理のない備蓄を!



夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。



## 家庭で備えておきたいもの



### 水

調理に使う水も含め、1人1日3ℓが目安です。



### 食料品

米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。

災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。

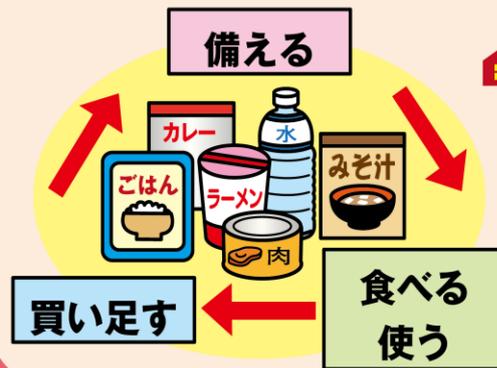


### カセットコンロ・カセットボンベ

ボンベは1週間当たり1人6本程度必要です。



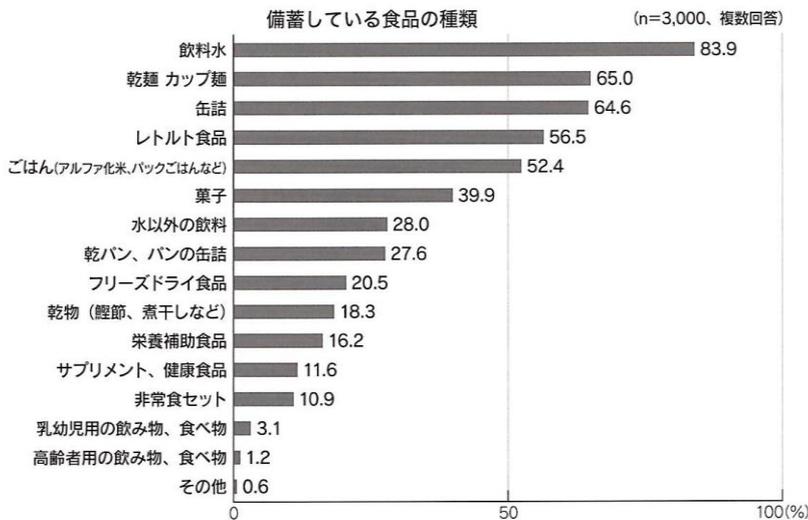
### 備える



甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。



## Data 見る食育 ▶▶▶ 何を備蓄していますか



自宅に長期保存ができることをうたった食品を備蓄している、3000人を対象に行ったアンケートによると、飲料水、乾めん、缶詰を備蓄している人が多く見られました。災害に備え、最低3日間、できれば1週間分の食料や飲料水を確保するとよいといわれています。

出典 独立行政法人国民生活センター「災害に備えた食品の備蓄に関する実態調査」



## 栄養バランスを考えよう

災害発生直後は、主食となるごはんやパンなどの炭水化物で空腹を満たしがちです。しかし、栄養のバランスが崩れると体調不良の原因にもなります。そうならないためにも、主菜になる魚や肉の缶詰、副菜になる野菜の缶詰や乾物などを用意しておきましょう。

### 災害時でも

