

9月 給食だより

令和5年9月1日
西東京市立柳沢中学校

生活リズムを取り戻そう!

2学期がはじまりました。私たちの体には「体内時計」という機能があり、1日の活動に合わせて、体温や血圧、ホルモンの分泌などを調整し、生活リズムを整えています。夏休みに、夜型生活になってしまった人も、今から生活リズムを整えていきましょう。

生活リズムが整う朝の習慣



スマートフォンやゲーム機などの強い光は睡眠に影響します。寝る前に見るのはやめましょう。



健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね!

9月は健康増進普及月間です。

人生100年時代の健康づくり

1日3食きちんと食べましょう。

★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう……

- 主食** …ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの
- 主菜** …肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず
- 副菜** …野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず



もっと野菜を食べましょう

体調を整えるビタミンやミネラル、食物繊維を含みます。

野菜をとるコツ

加熱してカサを減らす 	みそ汁やスープに加える 	市販のカット野菜や冷凍野菜を利用する
----------------	-----------------	------------------------

減塩を意識しましょう

食塩のとり過ぎは、高血圧の原因となり、さまざまな生活習慣病を引き起こします。

減塩のコツ

めん類のスープを残す 	食塩量が少ない食品や調味料を選ぶ 	柑橘類の酸味、香辛料、 	すやみに調味料を使わない
----------------	----------------------	-----------------	------------------

カルシウムをとりましょう

不足しやすいカルシウム。ビタミンDと一緒にとると体内での吸収率が高まります。

● カルシウムを多く含む食品 牛乳、乳製品、小松菜などの葉野菜、小魚、大豆製品、ひじき、切り干し大根、ごまなど。 	● ビタミンDを多く含む食品 サケ、イワシ、サンマなどの魚類、乾燥きくらげ、干しいたけなどのきのこ類。
---	--