

9月給食たより

文京区立第八中学校

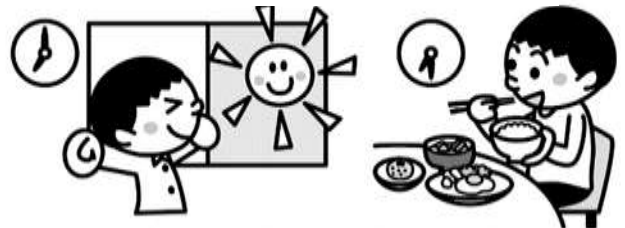


体内時計、乱れていませんか？



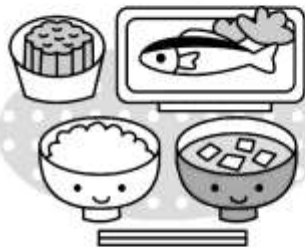
夏休みが終わりでしたが、しばらくは暑い日が続きそうですね。体調には十分注意して過ごしましょう。さて、休み明けは、体のだるさを感じたり、寝つきや寝起きが悪くなったりしがちです。これは不規則な生活習慣によって「体内時計」が乱れたことが原因と考えられます。体内時計を整えるコツは、早起きをして朝日を浴び、朝食を食べる習慣をつけることです。早起きが苦手な人には少しつらいかもしれませんが、毎日続けることで夜も早く眠くなり、早寝・早起きの良い生活リズムが身につきます。

1日は24時間ですが、体内時計はこれより少し長い周期でリズムを刻んでいるとされます。朝の光を浴びることで、体内時計がリセットされ、ズレが調整されます。3回の食事を、毎日同じ時間にとることも大切です。



健康づくりは食生活から！

毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」および「食生活改善普及運動月間」です。健康な心と体をつくるためには、食生活を整えることが重要です。日ごろの食生活を振り返り、できることから取り組んでみませんか？

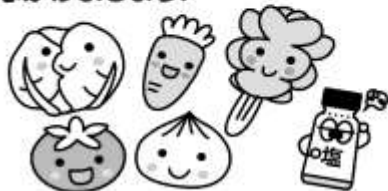


食生活をチェック！



- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1日3食、規則正しく食べている | <input type="checkbox"/> 腹8分目を心がけている |
| <input type="checkbox"/> 毎食、野菜を食べている | <input type="checkbox"/> 塩分のとり過ぎに気をつけている |
| <input type="checkbox"/> お菓子はとり過ぎないようにしている | <input type="checkbox"/> 1日1回は家族そろって食事をしている |

野菜はたっぷり、塩分は控えめを心がけましょう！



家族や仲間と食事をするので、コミュニケーション能力が高まり、豊かな心を育みます。





家庭での食品備蓄について



地震や豪雨などの大規模な災害が発生した時には、電気・ガス・水道などのライフライン、物流機能が停止し、食料品が手に入りにくくなることから、各家庭で水や食料品を備えておくことが必要です。

9月1日は防災の日、ご家庭にある非常食や備蓄品をチェックするとともに、家族の状況に合わせ、必要なものが足りているかを確認する機会にははいかがでしょうか。



非常食を特に用意していないというご家庭でも普段から使い慣れている食料品を少し多めに買い置きし、使った分を買い足す「ローリングストック法」で、無理のない備蓄を心がけましょう。



食育の日

9月19日（木）郷土料理：北海道

“鮭のちゃんちゃん焼き”を提供する予定です。

ちゃんちゃん焼きとは、鮭などの魚と野菜を鉄板で焼いたものです。北海道石狩地方の漁師町の郷土料理で、ジンギスカンや石狩鍋とともに北海道を代表する郷土料理に選ばれています。

地産地消

9月5日（木）冬瓜入りすまし汁

東京都八王子市産の姫冬瓜を使用する予定です。

冬瓜は体内のナトリウムを排出する作用があるカリウムが多いです。カリウムは高血圧予防のほか、利尿作用によりむくみを改善する効果もあるといわれます。

今月の行事食

9月13日（金）十五夜

団子やすすきを供えて月の美しさをながめて楽しむお月見は、十五夜と十三夜の年2回あることをご存知ですか？十五夜は旧暦の8月15日、十三夜は9月13日で、今年は9月13日と10月11日です。

十三夜は大体満月の8割ほどの丸さの月を愛でますが、「十三夜に曇りなし」とも呼ばれ、空気が澄み、天気も崩れにくい季節なのでとてもきれいな月を鑑賞できます。

今年は、十五夜と十三夜、両方の月を楽しみましょう。