



深谷市立深谷小学校
令和2年8月31日

「暑さ寒さも彼岸まで」といいますが、今月末に秋のお彼岸を迎え、少しずつ秋らしさを感じられるようになりました。給食も夏の料理から、秋の食材を使ったメニューへの変化をしていきます。2学期も子供たちが元気いっぱい過ごせるよう、栄養と愛情たっぷりの給食を作りたいと思います。

さいがいじ そな 災害時に備えよう! ~9月1日は防災の日~

① 備える食品を考える

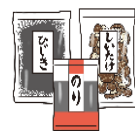
● 主食になるもの

ごはんやもち、めん、小麦粉、乾パンなどエネルギー源となるもの。



● 主菜になるもの

肉や魚、大豆製品、卵などのたんぱく質を多く含むおかずになり、保存がきくもの。缶詰はとくにおすすめ。



● 副菜になるもの

ビタミンや無機質(ミネラル)、食物せんいの供給源となるもの。日持ちする野菜や果物、野菜の缶詰や缶ジュース、乾物、インスタントみそ汁・即席スープなど。



● 水

生命の維持に欠かせないもので、十分な量をとる必要があります。飲料水+調理用水として1人1日3リットルが目安となります。



② 備える量を考える

$$1 \text{ 日 } 3 \text{ 食} \times \square \text{ 日} \times \square \text{ 人} = \square \text{ 食}$$

$$1 \text{ 日 } 3 \text{ 食} \times \square \text{ 日} \times \square \text{ 人} = \square \text{ 食}$$



③ ローリングストック法を実践する



栄養のバランスを考えたら、家族の人数や好みに応じて内容を決め、備蓄する量を計算して求めます。今、お店には防災コーナーを設け、さまざまな非常食を陳列しているところが多くあります。買い物のついでに、こうした食品もぜひチェックしておきましょう。普段から食べられるおいしいものも増えてきています。

最小限備えるべき品物と量を準備したら、毎日の生活の中で使って、使った分を買い足していきます。これを「ローリングストック法」といいます。いつも少し多めの状態をキープしておくのがコツで、古いものから順に使っていくようにします。

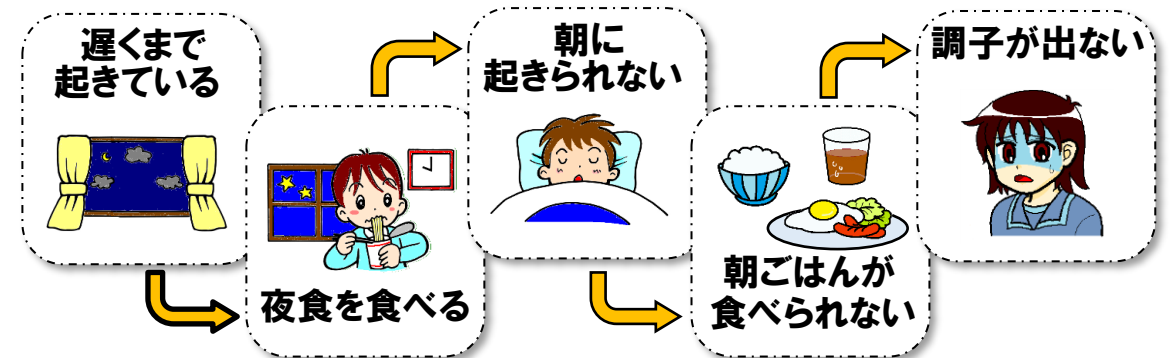
2学期を元気に過ごすために

早寝早起き朝ごはん!

夏の疲れをとろう!

9月になっても、まだまだ残暑の厳しい日が続きます。暑かった夏の疲れが残っている人も多くいるでしょう。生活のリズムをとりもどし、朝・昼・夕の3食の食事をきちんととり、体調を整えましょう。

生活リズムがくずれたままでは、こんなことが起きてしまうかもしれません。



このようにならないように、朝、昼、夕の3食を決まった時間に食べて、早く生活のリズムを取り戻しましょう。1日のスタートである朝食はとくに大切です。また、甘いものを食べる機会が多くなる夏は、ビタミンB₁の多い食品(豚肉、豆腐、とうもろこし、やまいもなど)を意識して食べてください。

生活習慣 3つのポイント! 心の安定にも関係があります。

- ① 朝は6時に起き、夜はなるべく10時には寝る。
- ② 朝ごはんは必ず食べる。
- ③ 朝ごはんには、必ずおかずをつける。



心とからだのバランスを保つためにも、しっかり朝日をあびて目覚め、朝ごはんを食べることが大切です。「朝日をあびる」「朝ごはんをよく噛んで食べる」ことでセトニンが分泌します!

自律神経を調整するホルモン「セトニン」・不足するとストレスにうまく対処できなかつたり、感情のコントロールができなかつたりします。

セトニンの材料となる栄養素は必須アミノ酸のトリプトファン(牛乳・大豆製品・アーモンドなどの種実類やバナナ等)です。主食・主菜・副菜・汁物のなかに乳製品・大豆製品などを取り入れるようにすると、心の健康にもつながります。