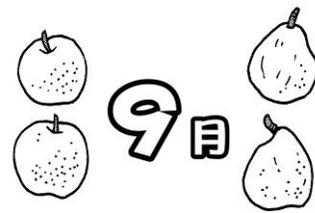


# 給食だより



令和3年9月1日  
荒川区立第三中学校  
校長 小柴 憲一  
栄養士 金山 桜子

9月になりましたが、まだまだ暑い日が続きそうですね。夏の疲れが出てくる時期です。生活リズムの乱れは、体調不良の原因にもなります。夏休みに生活リズムが乱れてしまった人は、「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して、生活リズムを整えましょう。

## 9月の給食目標

### 朝食の大切さを考えよう



### 生活リズムを整えるポイント！

#### ① 朝、太陽の光を浴びる

早起きして朝の光を浴びると、体内時計がリセットされて、24時間の周期に調整されます。「朝は目が覚めて夜は眠る」というリズムが整います。



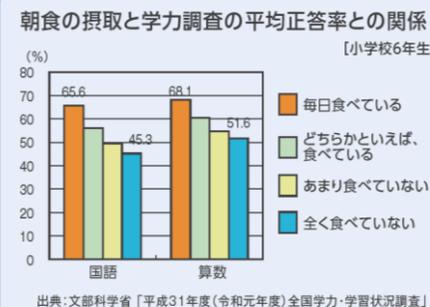
#### ② 朝食をとる

朝起きた時は、エネルギーや水分が不足した状態です。朝食をとると、エネルギーや水分が補給され、体温が上がり、血流もよくなり、胃腸も働きます。

➡毎日勉強や部活を頑張っているみなさんにとって、朝食は欠かせません。

### ★ 朝食で学力・体力UP! ★

朝食を毎日とっている人の方が、学力調査の平均正答率や、体力合計点が高い傾向にあり、「何もやる気が起こらない」や「イライラする」などと不調を訴える割合は低い傾向にあるという報告があります。学力・体力を向上させるためにも、朝食をしっかりとりましょう。



## あなたの朝食をレベルアップさせるには・・・？

「ご飯だけ」「パンだけ」ではなく、おかず(主菜・副菜)をそろえることを意識して、栄養バランスのよい朝食を目指しましょう。

何も食べていない → なにか少しでも！

10分早く起きて、パンやバナナなどなにか少しでも食べてみましょう。

パンやご飯だけ → おかずを追加

手軽に用意できるおかずを追加しましょう。  
●例えば…  
ご飯には、納豆、卵、魚の缶詰など  
パンには、魚肉ソーセージ、ハム、ヨーグルトなど

野菜がない → 野菜入りの汁物を追加

野菜たっぷりのみそ汁やスープなどを追加しましょう。  
●時間がなければ…  
野菜ジュースや果汁100%ジュースなど

## 9月1日は「防災の日」非常食の見直しを！

地震や台風などの災害に備えて、日頃から家庭で非常食の準備をしておきましょう。非常食は、最低3日分×人数分が望ましいと言われています。

**ローリングストック**・・・災害に備えた食料品などを、日常的に食べて買い足すことをくり返しながら備蓄すること。



普段から、缶詰やレトルト食品、水などを少し多めに備えて、賞味期限を見ながら日常的に使って買い足します。そうすれば、無理なく備蓄できて、災害時に非常食として活用できます。また、備蓄は古いものから使って補充することで、賞味期限がすぎて捨ててしまう食品ロスを防ぐことができます。