

# 給食だより 9月

令和2年9月  
市毛小学校

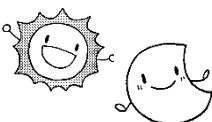


残暑もまだ厳しいようですが、ふとしたところに秋の気配を感じられます。

9月は夏の疲れが出て体調を崩しやすい時期です。「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整え、元気に学校生活を送りましょう。

## 感染症に負けない 体をつくろう

### 体内時計を正常に動かしましょう



感染症に負けない体をつくるためには、「十分な睡眠」、「適度な運動」、「バランスのとれた食事」を心がけることが大切です。そして、これらは規則正しい生活の中で行うことが重要です。どんなに健康的に運動したり、バランスのよい食事を心がけたりしても、布団に入る時間が日によってばらばらであれば、快眠は得られません。日頃から生活リズムを整えることを意識し、体内時計を24時間に調整しましょう。

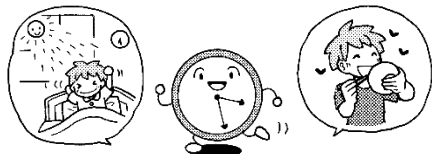
### 体内時計とは？

人間は、光も音も温度も分からない場所で生活すると、25時間周期で寝起きをするといわれています。しかし1日は24時間です。この時間のずれを調整しているのが、わたしたちの体の中にある「体内時計」です。体内時計を正常に動かせるためには、朝の決まった時間に太陽の光を浴びることや、1日3回の食事を規則正しくとること等が有効といわれています。

### 生活リズムを整えるために

普段、規則正しい生活ができていますか、振り返ってみましょう。

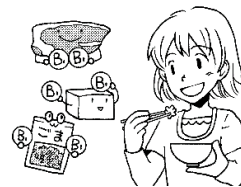
- 毎日、朝ごはんを食べる。
- 早起きをして、朝の光を浴びる。
- 1日3食を、決まった時間に食べる。
- 日中は、できるだけたくさんの日光を浴びる。
- 夜は、あまり明るい光を浴びないようにする。
- 寝る前までテレビを見ていたり、パソコンや携帯電話、スマートフォン等を使用したりしないようにする。
- 寝るときは、部屋を暗くして眠る。



## 運動と食事

### 運動による疲労を早く回復させるには？

体の疲労は、筋肉に乳酸という物質が蓄積されて起こります。疲労回復のためには十分な栄養と睡眠をとることが基本です。そして、たんぱく質が多い食べ物やビタミンB1が多い食べ物(豚肉、大豆製品、ごま等)をとりましょう。疲れて食欲のないときは、煮込み料理や汁物等、消化のよいものを選びましょう。



### 貧血を予防しましょう

激しい運動を行うと鉄等のミネラルが減少したり、疲労が激しく、ビタミン類が不足したりして貧血になりやすくなります。貧血を予防するためには、鉄分を多く含む食品(レバー・赤身の魚・貝類・小魚・大豆製品・緑黄色野菜・ひじき・卵等)を食事からしっかりとることが必要です。また、ヘモグロビン(赤血球に含まれる色素)の材料となるたんぱく質や鉄の吸収を高めるビタミンCの摂取も大切です。動物性食品と植物性食品をバランスよく組み合わせて貧血を予防しましょう。

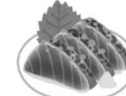
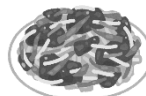
☆貧血予防におすすめメニュー☆

レバー炒め

あさりとほうれん草の Pasta

カツオのたたき

ひじきと大豆の煮もの



出典：厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト

## 食育歳時記 彼岸とおはぎ



彼岸は、春分の日と秋分の日の前日と後日(前後3日間)の計7日間のことです。春の彼岸と秋の彼岸があります。日本において彼岸とは、墓参りをして先祖の霊に感謝をする行事です。秋の彼岸のお供え物として欠かせないのがおはぎです。おはぎは、春の彼岸に供えるぼたもちと同じものですが、春は牡丹の花が咲くことから、秋は萩の花が咲くことから、それぞれ「ぼたもち」や「おはぎ」と呼ばれています。

### <お知らせ>

9月の給食に、常陸牛が無償提供されます。これは、県の事業として行われるもので、県産牛肉および県産地鶏の消費拡大と畜産農家の経営安定を図ることを目的としています。9月は常陸牛をカレーに使用します。提供日は献立表でご確認ください。

### ◆常陸牛について◆

常陸牛は、県内約150戸の農場で2年から2年半の間、農家の愛情をたっぷり受けて育った黒毛和牛です。米やトウモロコシ等を混ぜたおいしい餌と、イナワラをはじめとする質のいい干し草をおな一杯食べてのびのび育った牛です。黒毛和牛のうち、特に霜降りがきれいな牛肉だけが「常陸牛」という名前になります。香りが良く、柔らかい、おいしい常陸牛を味わって食べてください。

