

9月給食だより

令和8年8月
栄養教諭 平山

再来週からいよいよ2学期が始まります。夏休みは元気に楽しく充実した時間を過ごしましたか。夏休みの間、生活が不規則になってなんとなくやる気がなくなっている人もいるかもしれません。2学期のスタートがしっかり切れるよう、今のうちから生活リズムを整え、学校生活に体を徐々にならしていきましょう。

生活リズムを整えるためにできること

○早起きをして、朝の光を浴びましょう

朝日を浴びると、脳内で「幸せホルモン」を呼ばれるセロトニンが分泌され、体内時計がリセットされます。体内時計がリセットすることで、日中の活動力が高まります。また、セロトニンは約14～16時間後に睡眠ホルモン「メラトニン」に変換されることで、夜の深い眠りにつながります。

○朝食を食べましょう

朝食の役割は、体に栄養を補給するだけではありません。食べ物を見る、噛んで食べる、胃に食べ物が送られるなどの一連の動作で体が目覚めます。

○夜、寝る直前までのテレビの視聴、タブレットやスマホの使用は控えましょう

強い光（ブルーライト）によって脳が錯覚を起こし、寝付きが悪くなります。また、SNSや動画の刺激で脳が興奮してしまいます。脳が興奮すると翌朝スッキリ起きられず、日中の集中力低下にもつながります。夜は翌日に備えて早めに寝ましょう。

8月31日は「野菜の日」 1日350gを目標に！

や(8)・さ(3)・い(1)の語呂合わせから8月31日が『野菜の日』と制定されたそうです。1日350gの野菜を食べましょう！と聞いたことがありますか？そのうちの1/3を緑黄色野菜でとりましょとも言われています。右の写真は、約120gの野菜を両手にのせたものです。これは、350gを3回に分けた、1食に必要な量になります。ぜひ、この量を覚えておいて、食べる時の目安にしてください。まだまだ残暑も厳しく、夏バテで食欲がなくなっている人も多いはず。こんな時こそしっかりと野菜を食べて元気に2学期を過ごしましょう。



一度に350gの野菜を食べるのは大変です。3回の食事でバランスよく食べましょう。また、加熱するとかさが減るので、たくさん食べることができますよ！

9月1日は「防災の日」 もしもの時に備えよう！

「防災の日」は、台風、高潮、津波、地震などの災害について理解を深め、災害に対処する心構えを準備するためとして、1960年に制定されました。先日発生した熊本地震のように災害はいつ、どこで起きてもおかしくありません。日頃からしっかり備えておくことが大切です。そこで、非常食について紹介したいと思います。ぜひご家庭でも非常食について話し合ってみてください。（給食では11月に救給カレーの提供を予定しています。）

【3日分（大人1人）の備蓄食料の例】

1人につき最低でも災害当日のための1日分、支援物資が届くまでの3日分、できれば支援物資が届かないことを想定した1週間分の備えをしておくことが推奨されています。

- ・水 3L
- ・レトルトごはん、アルファ化米7パック
- ・肉、魚、豆などの加熱済みの缶詰5缶
- ・カップ麺1個
- ・乾パン1缶
- ・かつお節などの乾物適量
- ・その他保存のきく食品



「救給カレー」は、全国の栄養教諭・学校栄養職員によって開発された災害時学校給食用非常食です。東日本大震災の発生により、建物の損壊やライフラインの停止による学校給食施設の使用不能や、交通寸断による運送不能によって給食の提供ができず、震災直後は支援物資が届かず食料不足に陥りました。そこで災害被災体験の教訓をもとに、非常時に備えられ、成長期の子どもの栄養バランス、心の安定等、心身の健康に寄与することを目指し開発されました。アレルギー特定原材料等29品目不使用で、ごはんと具が入っており、常温でもおいしく食べられます。

行事食について知ろう ～月見～

月見は中秋の名月（十五夜・旧暦の8月15日）と後の名月（十三夜・旧暦の9月13日）に行われます。江戸時代の後期ごろから、月見には月見だんごを供えるようになりました。それ以前には、十五夜にはいもを、十三夜には豆を供えていたことから十五夜を「芋名月」、十三夜を「豆名月」をもちいます。

月見という日本ならではの行事を大切に、秋の夜空に浮かぶ美しい月を、ゆったりとした気分で眺めてみてください。（今年の十五夜は9月25日です。満月になるのは2日後の27日です。給食では十五夜メニューとして、手作りお月見ゼリーを提供します。）

