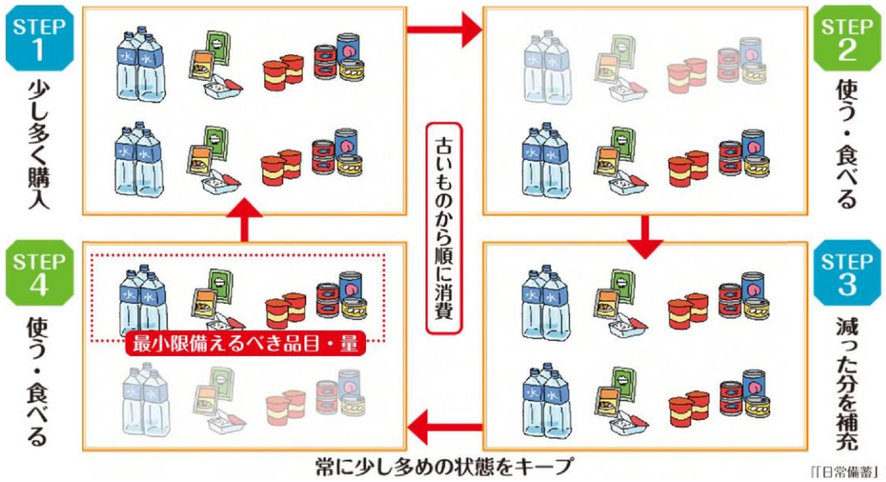
給食だより 9月

毎月19日は「食育の日」！！　NO.10　2018. 8. 27　一関市花泉学校給食センター

災害時に備えて ～ローリングストック法のすすめ～

参考・出典『「日常備蓄」で災害に備えようパンフレット 平成29年8月版』（東京都,2017）

9月1日は「防災の日」です。災害はいつ起こるかわかりません。最近は、家庭での食料品や生活必需品の備蓄については、日常使用しているものを日頃から少し多めに備え、使用したら買い足すことで災害時に役立てようとする「ローリングストック法」の考え方（日常備蓄）が提唱されています。給食でも「先入れ先出し」で食材の在庫管理をしていますが、その方法によく似ています。特に食料品は消費期限が切れる前に無駄なく回転したいものです。



災害時に必要なもの

（被災地で重宝した品目）

- カセットコンロ
- 懐中電灯
- 簡易トイレ
- 充電式ラジオ

など

女性の場合は、生理用品、乳幼児・高齢者がいる家庭ではオムツなどを常備

『日常備蓄』で災害に備えようパンフレット』（東京都）より

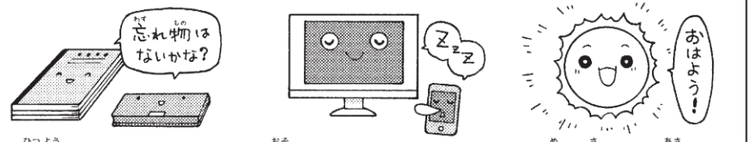
9月9日は重陽の節句

1月1日は「元旦」、3月3日は「桃の節句」、5月5日は「端午の節句」、7月7日は「七夕」、そして9月9日は「重陽の節句」です。古来、中国では、奇数は縁起のよい"陽"の数とされ、中でも一番大きな9が重なるこの日を「陽が重なる(重陽)」として愛で、祝いました。日本でも、「菊の節句」として、お酒に菊を浮かべて飲み交わす、菊の花を愛でる、などの催しが多く行われています。また、この日は「栗の節句」ともいわれ、旧暦では、ちょうどこの頃から多くの田畑の収穫が行われたので、栗ご飯を炊いて祝うところもあります。

習慣づけよう 早寝、早起き、朝ご飯

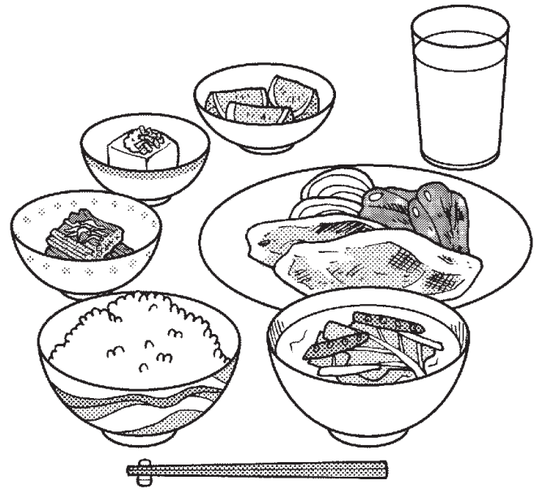
新学期が始まっていますが、みなさん体調はいかがですか？まだ、残暑が厳しい日が続いています。休み明け、なかなか体が本調子にならないな、と感じている人は生活リズムを見直してみましょう。生活リズムを整えるためには、早起きをして朝の光を浴び、しっかりと朝ごはんを食べることが大切です。また、夜は早めに寝るように心がけて、十分な睡眠をとることが、健康な体や脳の発達に重要なので、実践してみましょう。

習慣づけるためにできること



- 必要なものは前日までに用意する
- 遅くまでテレビやスマートフォンを見ない
- 目が覚めたら朝の光を浴びる

スポーツと栄養 栄養バランスよくしっかり食べよう

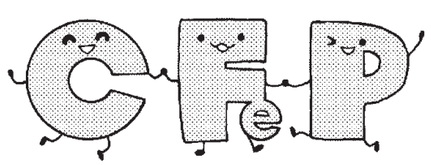


日頃から運動をしている人は、自分の運動量に見合った分の栄養を補給することが大切です。また、成長期であることから、体が成長していくために使われる分と普段の生活で消費される分も兼ね合わせて、エネルギー量や栄養バランスを考えることが大切です。

朝食・昼食・夕食の1日3回の食事を基本とした上で、上手に補食をとるようにします。また、カルシウムや鉄などの不足しがちな栄養素を補給できるように、牛乳やヨーグルトなどの乳製品をプラスするようにします。

貧血を予防しよう！

運動でたくさん汗をかくと、汗と一緒に鉄も体から失われます。そのため貧血になりやすくなります。貧血予防のためには鉄を多く含む食品と共に、ビタミンCとたんぱく質を多く含む食品をとることが大切です。



疲労を残さないために

疲労回復のためには、練習後2時間以内に、おにぎりやパン、バナナ、100%のオレンジジュース、スポーツドリンクなどの糖質を多く含む食品をとります。また、夕食には糖質やビタミンB_1を多く含む食品をとります。