

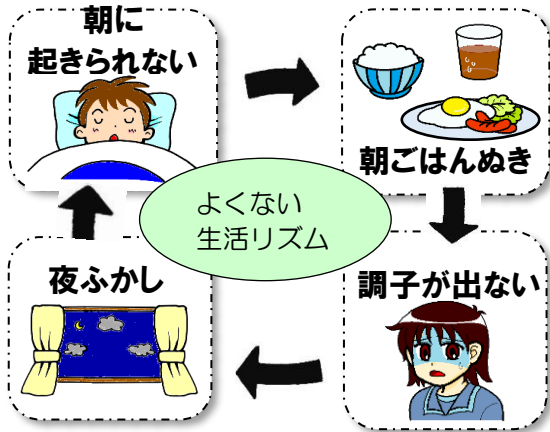
ランチタイム

南河内第二中学校
給食だより



暑さに体が慣れてきているとはいえ、まだまだ暑い日が続いていますね。9月は、夏の疲れが出て、体調をくずしやすい時期でもあります。早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムをととのえて、元気にすごしましょう。

＊ よくない生活リズムを断ち切って元気に ＊



夜遅くまで起きていると、左の絵のような不規則な生活リズムになり、授業に集中できません。

体には体内時計という機能があり、24時間よりも少し長い時間を刻んでいます。体内時計を24時間に調整するには太陽の光をあびて、朝ごはんをはじめ、規則正しく3食を食べ、昼間は外で活動し、夜は早く寝ることが大切です。



＊ 熱中症予防にも朝ごはんが大切 ＊

朝ごはんは眠っている間に失われた水分を補うためにも必要です。

「水分補給」というと水やスポーツドリンクのような飲み物をイメージしますが、食事からも水分補給ができます。みそ汁などの汁物や煮込み料理は、水分の多い料理です。

朝、起きたら野菜や汁物を取り入れた朝食をしっかりと食べ、水分と塩分を補給しましょう。具たくさんのみそ汁がおすすめです！



災害時に備えよう! ~9月1日は防災の日~

8月30日から9月5日まで「防災週間」です。いつ起こるか分からない大地震や台風などの災害。いざという時の生活には、食料品の備えが欠かせません。具体的にはなにを備蓄すればいいのか考えてみましょう。

①備える食品を考える

●主食になるもの

ごはんやもち、
麺などの
エネルギー源と
なるもの



●主菜になるもの

肉や魚、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。
缶詰はおすすめです。



●副菜になるもの

ビタミンや無機質の供給源
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・スープなど。

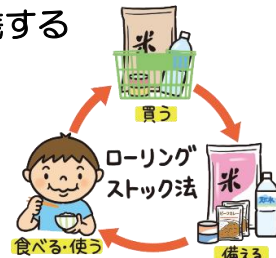


●水

水は、生命の維持に欠かせ
ないものです。飲料水+調
理用水として
1人1日3リットル
が目安です。



②ローリングストック法を 実践する



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を「ローリングストック法」といいます。

ふだんから、缶詰やレトルト食品や水などを少し多めに備えて、古いものから順に使っていくようにします。



骨々(コツコツ)強化ウィークが始まります

南河内第二中学校区 心身健康チーム 栄養部

コツコツ

骨々強化ウィークとは、南河内第二中学校、祇園小学校、緑小学校で力を合わせ、骨を丈夫にするカルシウムが多く含まれる献立の提供やカルシウムの重要性を伝えていく1週間です。この期間は、骨を丈夫にするカルシウムが多く含まれている小松菜や牛乳の他に、ビタミン D(カルシウムと一緒に食べると吸収を高める)を多く含むサバやしいたけなどがメニューに入っています。

骨は、脳や心臓を守ったり、心身を支えたりと大切な役割をしています。骨がもろくなると骨折などのケガにもつながります。ケガ予防のためにも正しい知識を身につけて、カルシウムの多い食品を積極的にとるようにしましょう。

また、期間中に出る献立は、二中のみなさん(二年生)が家庭科の授業中に考えたメニューを参考に提供しています。

【1日目】9月21日

- ・栗ご飯
- ・サバの味噌煮
- ・小松菜ともやしのおひたし
- ・みそけんちん汁
- ・牛乳



【2日目】9月22日

- ・ご飯
- ・豚肉の生姜焼き
- ・五目きんぴら
- ・小松菜と卵のみそ汁
- ・牛乳



【3日目】9月24日

- ・ミルクトースト
- ・こんにやくと海藻サラダ
- ・ミネストローネ
- ・チーズ
- ・牛乳



洗った手はきれいなハンカチで拭こう！～ハンカチを持ってきましょう～



給食時間の手洗いを見ていると、ハンカチを持ってくる習慣がない人がまだいます。服でふくのではなくハンカチで手をふくようにしましょう。一見きれいに見える服にはよごれがついています。せっかくきれいに洗った手をまた汚してしまいます。



また、給食時間は、ハンカチを机の上に置いて、くしゃみや咳き込む時にはハンカチを口でおさえるようにしましょう。

飛沫を飛ばさないよう咳エチケットのご協力よろしくお願いします。

