



発行日：令和2年8月26日

発行：矢祭町学校給食センター

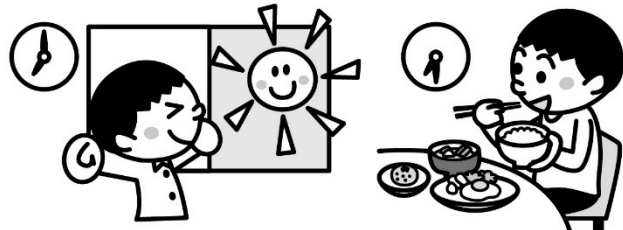
栄養技師 大越 美穂

体内時計、乱れていませんか？

夏休みが終わりましたが、しばらくは暑い日が続くそうですね。体調には十分注意して過ごしましょう。さて、休み明けは、体のだるさを感じたり、寝つきや寝起きが悪くなったりしがちです。これは不規則な生活習慣によって「体内時計」が乱れたことが原因と考えられます。体内時計を整えるコツは、早起きをして朝日を浴び、朝食を食べる習慣をつけることです。早起きが苦手な人には少しつらいかもしれませんが、毎日続けることで夜も早く眠くなり、早寝・早起きの良い生活リズムが身につきます。



1日は24時間ですが、体内時計はこれより少し長い周期でリズムを刻んでいるとされます。朝の光を浴びることで、体内時計がリセットされ、ズレが調整されます。3回の食事を、毎日同じ時間にとることも大切です。



健康づくりは食生活から！

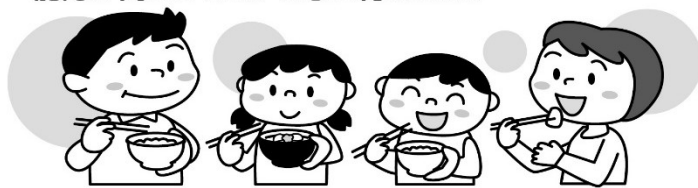
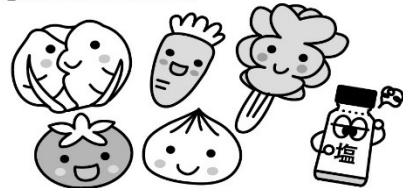
毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」および「食生活改善普及運動月間」です。健康な心と体をつくるためには、食生活を整えることが重要です。日ごろの食生活を振り返り、できることから取り組んでみませんか？

食生活をチェック！

- 1日3食、規則正しく食べている
- 腹8分目を心がけている
- 毎食、野菜を食べている
- 塩分のとり過ぎに気をつけている
- お菓子はとり過ぎないようにしている
- 1日1回は家族そろって食事をしている

野菜はたっぷり、塩分は控えめを心がけましょう！

家族や仲間と食事をする事で、コミュニケーション能力が高まり、豊かな心を育みます。



家庭での食品備蓄について

9月1日は防災の日、家族の状況に合わせ、必要なものが足りているかを確認する機会にはいかがでしょうか。非常食を特に用意していないというご家庭でも、普段から使い慣れている食料品を少し多めに買い置きし使った分を買い足す

「ローリングストック法」で、無理のない備蓄を心がけましょう。



中学校は8月31日（月）に非常食体験給食を行います。通常の給食に比べると簡素な食事になりますので、ご家庭の食事での配慮をお願いします。また、お子さんから、どんなものを食べたのかなどの感想も聞いてみてください。

備蓄品リスト 家族の人数×最低3日分（9食分）、できれば1週間分を備えておくこと安心！

～ 給食センターコラム もぐもぐ ～ No.5

例年より短い夏休みでしたが、体調を崩さずに過ごすことができたでしょうか？2学期も安全でおいしい給食を食べて、午後も元気に過ごしてもらえるように給食センターでも頑張っていきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。

2学期が始まる前に、調理員さんたちと「手洗い講習会」を実施しました。ブラックライトにかざすと光るジェルを汚れに見立て、普段の手洗いの方法を振り変える機会となりました。

また、2学期初日の給食では、福島県産の黒毛和牛を使った牛丼とゆずシャーベットを提供しました。A5ランクの黒毛和牛はとても脂がのっていて、高級な味でした。ゆずシャーベットは想定外の暑さで（当日は35℃ほど気温が上がりました）牛丼を食べている間に溶けてしまった子ども、ちらほら見られましたが、矢祭町の特産をおいしく味わうことができました。



手洗い講習会の様子



二学期初日の給食を食べる子どもたち

