



9月給食たより

令和5年度 9月号
佐賀市立川上小学校



2学期が始まりました。暦の上では秋ですが、まだまだ蒸し暑い日が続きます。休み明けは、頭痛や腹痛、だるい、イライラする、やる気が出ないなど、心身ともに不調を感じる人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや夏の疲れが主な原因として考えられ、改善するには食事と睡眠が大切です。元気に2学期を過ごせるように、毎日しっかり食べて早く休む習慣をつけましょう。



夏のつかれをのこさないためには・・・



早寝・早起きをする

朝は余裕をもって起きましょ。朝の光を浴びることで、セロトニンという脳内物質が分泌され、脳と体を目覚めさせ、心のバランスを整えます。



決まった時間に食事をする

特に1日の始まりの食事である朝ごはんが重要です。主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんを毎日食べることで、勉強や運動への集中力が上がり、しっかり力を発揮することができます。



ビタミンB1やクエン酸で疲労回復

ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。夏場に不足しやすく、夏バテの原因の一つと考えられています。意識して食事に取り入れましょ。また、柑橘類や梅干しの酸味成分である「クエン酸」にも疲労回復効果があります。

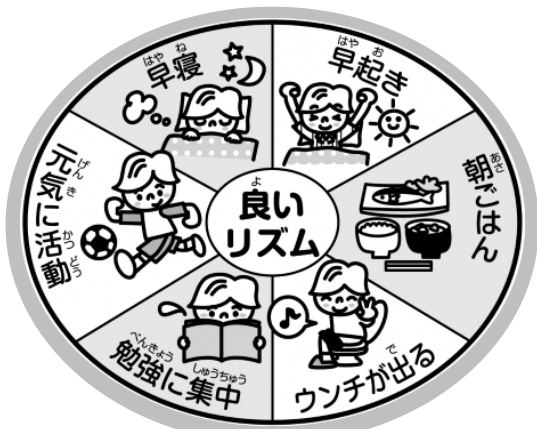
ビタミンB1を多く含む食品



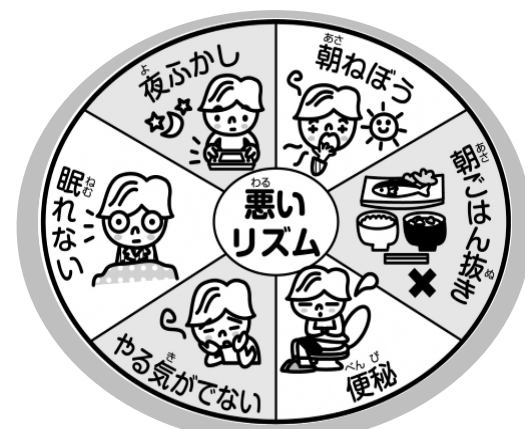
にんにく、にら、ねぎに含まれる「アリシン」と一緒にとると効果がアップ!

生活リズムを整えましょ

生活リズムを整えるには、毎日同じ時間に起きて決まった時間に食事をし、同じ時間に寝るといった1日の体内時計を規則正しく動かすことが重要です。



どちらのリズムに当てはまりますか？自分の1日の生活をふりかえってみましょ。



秋の風物詩 お月見

あき ぶう ぶつ し つき み

ち い き ち が つ き み だ ん こ
地域によって違う？月見団子

かん さい ち ほう
関西地方

かん さい ち ほう
愛知県名古屋市

かん さい ち ほう
静岡県中部地方

秋の行事の一つに「お月見」があります。十五夜（旧暦8月15日）に、農作物の収穫を祝って月見団子や里いもなどを供え、月を眺めるもので、平安時代に中国から伝わった風習がもとになっています。現在の暦では、十五夜の日は毎年変わり、今年は9月29日です。月見団子は、満月に見立てた丸い形の所が多いですが、地域によってさまざまです。

里いものような形で、あんこを巻き付けてある。

里いものような形で、ピンク・白・茶の3色。

へそのように真ん中がぼんた形で、「へそもち」の名で親しまれる。

熱中症に気をつけましょ

9月になっても、まだまだ暑い日が続いています。気づかないうちに熱中症にならないように予防ましょ。

熱中症になりやすいのは？



予防のポイント



水分補給、なぜ必要？

私たちの体は半分以上が水分でできています。毎日の生活の中で、汗や排泄物などで体内の水分が失われ、その量が多いほど脱水症状が起きやすくなっています。そのため飲食などで水分を補う必要があります。一日に必要な水分は2リットル前後です。

水分補給の方法

基本は水やお茶を、のどが渇いたと感じる前に意識して飲みましょ。汗をたくさんかいたときや熱中症が疑われるときは、水分も一緒にとるか、経口補水液（水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの）やスポーツドリンクを利用ましょ。