

食育だより

9月



銚田市立銚田南中学校



長い夏休みが終わり、学校生活が再開します。学校がある日もない日も元気にすごすためには、規則正しい生活リズムが大切です。朝ごはんや睡眠・休養など、生活リズムをととのえるためのポイントをお伝えします。

生活リズムのととのえ方

早起き、早寝をする



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。

朝の光を浴びる



朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせることができます。

規則正しく食事をする



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとること、1日のリズムがつくりやすくなります。

日中は活動的に過ごす



日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごす、夜によく眠ることができます。

朝に食欲がないときはどうすればよいの？

朝、食欲がないという人は、前日の生活をふりかえってみましょう。
夕食のあとに夜食を食べたり、寝る時間が遅く、生活習慣が乱れたりしていませんか？
まずは、早寝・早起きを心がけて、生活リズムをととのえましょう。
そして、果物やヨーグルトなどでもいいので、まずは食べられそうなものを何か1つ食べる習慣をつけてみましょう。



「寝ないと太る」って本当？

スマートフォンやゲームを長時間やってしまったり、遅くまで勉強をしていたり…
ついつい寝る時間が遅くなってしまう人はいませんか？夜遅くまで起きていると、朝寝坊をして朝ごはんが食べられなかったり、生活リズムがくずれてしまったりすることがあります。また、「睡眠時間が短いと肥満になりやすい」という研究結果もあります。
早寝・早起きを心がけ、不規則な生活習慣を見直しましょう。

スマホやゲームは、
ほどほどに。睡眠
時間をしっかりと
確保しましょう！



給食に関するお問い合わせはこちらへ。
銚田学校給食センター TEL 34-9077

今月の給食のポイント

○生活のリズムを整えよう

★銚田市の食材★ 米・豚肉・ごぼう・さつまいも・ぶなしめじ・水菜・小松菜
ちんげんさい・にら・トマト

★行事給食★

銚田の日献立（A献立：19日、B献立：18日）

ごはん・牛乳・鮭フライ・トマト・銚田野菜のみそ汁



9月1日は
防災の日

☀災害時に備えよう！🚒

☑備えておきたい！食料リスト

9月1日は防災の日です。災害に備え、日頃から多めに備蓄しておきましょう。

【主食】

- ☐ 米（無洗米が便利）
- ☐ レトルトごはん・おかゆ
- ☐ アルファ化米
- ☐ 缶入りのパン
- ☐ 粉物（小麦粉など）
- ☐ 乾めん（そうめん、パスタなど）
- ☐ もち



【主菜】

- ☐ 肉、魚、豆の缶詰
- ☐ カレーなどのレトルト食品
- ☐ 乾燥豆



【副菜】

- ☐ 野菜の缶詰、瓶詰
- ☐ 切り干しだいこんなどの乾物
- ☐ 日持ちする野菜



【果物・菓子】

- ☐ ドライフルーツ
- ☐ 果物の缶詰
- ☐ チョコレート



【飲料】

- ☐ 水
- ☐ 茶
- ☐ ジュース



【調味料】

- ☐ 砂糖 ☐ 塩
- ☐ 酢 ☐ しょうゆ
- ☐ みそ



銚田のトマトが給食に出ます！

銚田市はトマトの生産量が茨城県で1位です。北浦や涸沼などの水源に囲まれた水はけがよく栄養のある土地や、温暖な気候を活かして、新鮮なトマトが作られています。甘くておいしいミニトマトの「あまエル」、酸味と甘みのバランスがよい「ちゅう太郎」という中玉トマトなど、大玉、中玉、ミニトマトなど様々な品種のトマトがあります。

給食では、18日（Bブロック）と19日（Aブロック）に、JAほこたよりトマトを提供していただきます！お楽しみに！