

給食だより



宗岡第二中学校

平成30年度 8.9月



楽しかった夏休みも明けて2学期が始まりました。充実した夏休みは過ごせましたか？
9月もまだまだ暑い日が続きます。風邪をひいたり、体がだるいと感じてしまう事もあると思いますが、体調管理には気を付けていきましょう。暑い日が続くと、食中毒や熱中症にはもう少し用心が必要です。食事前の手洗いとうがいは必ず行うようにしましょう。
水分補給はこまめに摂って、体調を崩さないように2学期も元気に登校しましょう！！



こんな生活パターンになっていませんか？



◎自分に当てはまることがあったら、どうやって改善したらよいか、考えてみましょう。

規則正しい生活に戻すには、 規則正しい食生活！！



*睡眠をしっかりとうろう

疲労回復・体調改善のために睡眠は欠かせません。就寝時のエアコンの温度は26~28度が最適といわれています。温度を下げすぎてしまうと朝起きた時に体のだるさを感じてしまうので、「ちょっと暑いかな？」と思うくらいの温度にしましょう。

*朝ご飯をしっかり食べよう

朝食を食べられるように以下のことを実践して、少しずつ食べる習慣を身につけましょう。

- ・遅くまでテレビや、スマートフォンを見ない
- ・夕飯以降の間食を控える
- ・少量でも食べる習慣をつける
- ・毎日決まった時間に食卓につく

*こまめに水分補給をしよう

体内の水分・ミネラル不足は脱水症状になり、熱中症を招きます。私たちの体には0.9%のナトリウムが含まれた血液が循環しているので、汗をかいて水分が体外へ出ると、ナトリウムも同時に失われていきます。そのため、水分だけでなく、スポーツドリンクなどを上手に利用し塩分補給も忘れないように気を付けましょう！

9月の旬の食材

・梨・



疲労回復に効果的

梨にはアミノ酸の1つである、アスパラギン酸が豊富に含まれています。このアスパラギン酸は、ミネラルと結びついて、筋肉に必要なエネルギー代謝を生み出してくれるため、スタミナや疲労に対する抵抗力を向上してくれます。

利尿作用促進

アスパラギン酸には、他にも体内の有害アンモニアを体外に排出するために利尿作用を促進してくれます。そのため、二日酔いの軽減をしてくれたり、むくみの解消をしてくれます。(お酒好きのお父さんにもってこい！)

美容に優れている

梨には豊富なカリウムが含まれていて、体に余分な塩分を効果的に排出し、顔のむくみを取り除いてくれます。他にも、ペントザンやリグニンという石細胞成分は、腸の機能向上をさせる働きがあり、脂肪の分解を助けたり、吹き出物などの肌荒れを防ぐ効果が高いことで知られています。アスパラギン酸には、肌の新陳代謝促進・保湿効果があるとされているので、利尿・解熱作用と併せて乾燥肌の予防に役立つかもしれません。

梨には他にも解熱作用・便秘解消・高血圧予防など、食べるという事たくさんです！！

この時期旬の梨、ぜひ積極的に取り入れてみてください。

★梨の上手な保存方法★

梨は水分が蒸発するとカサカサになるので、新聞紙で包んでからポリ袋に入れて、冷蔵庫の野菜庫で保存すると、7~10日ほど日持ちしますよ♪

まごわやさしい

ま まめ 	ご ごま 	わ わかめ 	や やさい 	さ さかな 	し しいたけ 	い いも
豆類 大豆 あずき エンドウ豆 など	種実類 ごま アーモンド ナッツ など	海藻類 わかめ 海苔 昆布 など	果菜類 葉菜類 花菜類	魚介類 魚 エビ 貝など	菌類 しいたけ しめじ 舞茸 など	いも類 じゃがいも 長芋 さつまいも など

「ま・ご・わ・や・さ・し・い」は健康な食生活に役立つ和の食材の最初の文字を覚えやすく言い表したものです。健康に過ごすために必要な栄養をバランスよく摂取する事が出来るので、積極的に取り入れましょう！

- まめ ・豆や豆腐などの大豆製品はたんぱく質と食物繊維たっぷり！
- ごま ・ごまはビタミン、鉄分、食物繊維が豊富です。
- わかめ ・わかめやひじきなどの藻類は、鉄分、ミネラル、食物繊維が豊富です。
- やさい ・ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。
- さかな ・カルシウムが豊富で体に良い脂も多いです。
- しいたけ ・きのこ類は免疫力を高めてくれます。
- いも ・イモ類はビタミンや炭水化物が豊富です。