総食道はり



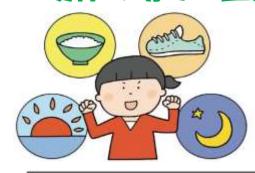
令和3年 8.9月号

昭島市立つつじが丘小学校 発行 栄養士 柳

長い夏休みが終わり、学校生活が再開しました。学校がある日もない日も元気に 過ごすためには、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。



夏休み明けの生活リズムをととのえよう



生活リズムをととのえるためには、早起き・早寝・朝ごはんを 心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳 や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動す ることで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学 校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るように します。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさ せる原因になります。

早起き・早寝・朝ごはんをするためのポイント

電源オフ





朝、 太陽の光を 浴びる



前日のうちに 用意する



スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る2時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前の日のうちにしておくと、朝の時間に余裕が持てます。



近年、大地震をはじめ、台風や豪雨などの災害が全国的に起こっています。ひとたび大きな災害が起こると、水や食料品が手に入りにくくなりますので、日ごろから少し多めに買い置きし、使いながら備える「ローリングストック」を実践しましょう。

<ポイント 1>

ストックするのは「食べ慣れた食品」

<ポイント2>

備蓄した食品は普段から食べる

<ポイント3>

食べた分は早めに補充する

日常生活の中で食材を少し多めに常備して使いながら、いざという時のために備えるという「安心・おいしい・賢い食材のやりくりの方法です。普段から食べ慣れている物を食べて、ほっと安心したい。そのためには非常時の「買い占め」より日常の「ローリングストック法」をお勧めします。

目安は3日分。最低「朝晩の2食×3日分×家族人数分」が必要です。

もしもの備えについて考える時間をとってみましょう!



皆さんは一日に野菜をどのくらい食べているでしょうか?

野菜は私たちにとって、毎日を元気に過ごすために欠かせない大切な食べ物です。 一日350gの野菜(その内100gは緑黄色野菜)をしっかり食べて、「夏に疲れ た体」を早く「元気な体」に戻しましょう。

野菜をしっかりとるコツ

魚や肉、卵などのたんぱく質のおかずと倍の野菜 −日に5皿の野菜料理を食べましょう。 を食べましょう。









食べやすくなります。





しょう。

肉炒め 野菜など



野菜を加熱するとカサが減って!主食や主菜に野菜を足しま!1皿料理の時には+野菜たっぷり の汁ものを食べましょう。





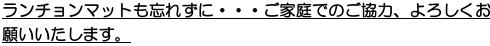


2 学期の給食が始まる前に、もう一度確認してみましょう!



- 給食の配膳は白衣・マスクなどの身支度をきちんとする
- しっかり石けんで手洗いし、アルコール消毒をする
- マスクをきちんとつけて給食をもらう。 前のお友達と適切な距離を保って並ぶ。
- 食べる時は静かに食べる(黙食)









~アレルギー原因食品についてのお知らせ~

「しらすぼし」や「ちりめんじゃこ」、「わかめなどの海藻類」、「あさりなどの貝類」に は小さな「えび」、「いか」、「たこ」、「かに」などのアレルギー原因食品が混入している場 合があります。

「ちくわ」や「かまぼこ」等の練り製品は、原材料の魚が「えび」、「いか」等を餌にして いる場合があります。

学校給食では、アレルギー対応食を含め、調理器具類を使いまわす事があり、微量のア レルギー原因食品の混入の可能性があります。

詳しくは、担当栄養士までお問い合わせください。