



令和4年 9月 2日
長崎市立矢上小学校 給食部

©少年写真新聞社2022

夏休みが終わり、子どもたちの元気な声が学校に戻ってきました。
新学期が始まりましたが、生活のリズムは整ってきましたか？ 規則正しい生活とバランスのとれた食事、元気に2学期を過ごしましょう。

◎夏休み明けの生活のリズムを整えよう

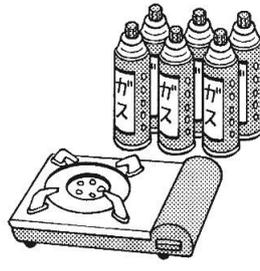
生活リズムを整えるためには、私たちの体にある「体内時計」を1日24時間の周期に合わせて調整することが大切です。朝日を浴び、朝ごはんを食べると脳や体が目覚めるといわれています。

★9月1日は『防災の日』

9月1日を含む1週間(8月30日～9月5日)は、防災週間と定められています。災害はいつ起きるかわかりません。この機会に家族で備蓄について話し合い、家にあるものを見直して災害に備えましょう。

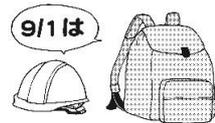


©少年写真新聞社2022



©少年写真新聞社2022

水の備蓄量は一人当たり最低3日分の約9L(飲料水+調理用水)が望ましいといわれています。また、カセットコンロとカセットボンベがあると、食品を加熱することができ、食の選択肢も広がります。



防災の日

©少年写真新聞社2022

毎月8日は『減塩・野菜の日』

長崎県は、

野菜の摂取量 全国ワースト1位
高血圧患者数 全国ワースト2位
糖尿病患者数 全国ワースト4位

という統計が出ています。

そこで、野菜摂取量不足や塩分の取りすぎなどの栄養・食生活の課題解決をめざし、野菜を食べることをいつもより意識して、1日あたりの食塩は8g未満でおいしく適塩を心掛けましょう！

野菜たっぷりの工夫

目標
1日350g

- ・いつもの食事に野菜料理をプラス1品
- ・野菜の総菜やカット野菜を利用
- ・付け合わせの野菜も完食
- ・汁物は具たくさんに
- ・葉物野菜は茹でて見た目の量を減らす

適塩の工夫

目標
1日8g未満

- ・麺類の汁を半分は残す
- ・レモンなどの酸味で味にアクセントを
- ・調味料はかけずに、つけよう
- ・出汁や干しいたけなどのうまみや香味野菜・香辛料を利用して風味アップ