



# いただきスマイル

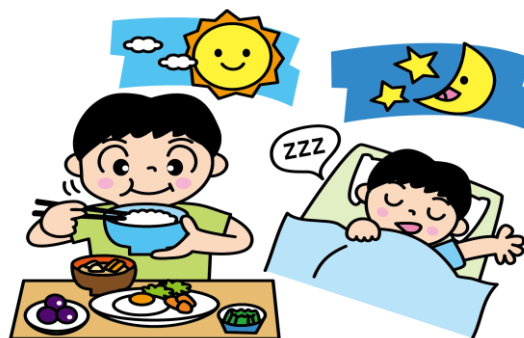
名取市学校給食センター  
「いただきスマイルかん」  
令和5年 8月発行  
給食だより

## 生活リズム 乱れていませんか？

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体のだるさや心の不調を感じたりする人が多くなります。その原因の一つに生活リズムの乱れがあげられます。私たちの体には「体内時計」という機能があり、1日の活動に合わせて、体温や血圧、ホルモンの分泌などを調整し、生活リズムを整えています。ところが、夜遅くまで起きていたり、食事の時間が不規則だったりすると、体内時計に狂いが生じ、生活リズムが乱れてしまいます。生活リズムを整えるには、朝起きたら朝の光を浴びること、朝ごはんをしっかり食べることの二つが重要です。また、朝ごはんを食べることは排便のリズムにもつながり、1日をすっきりした気持ちでスタートすることができます。

### 生活リズムが整う朝の習慣

- ①朝の光を浴びる
  - ②朝ごはんをよくかんで食べる
- ※スマートフォンやゲーム機などの強い光は睡眠に影響します。寝る前に見るのはやめましょう



## 疲労回復には、**ビタミンB1!**

ビタミンB1は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。

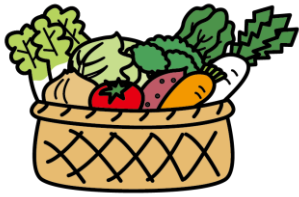
### ビタミンB1を多く含む食品



### アリシンを含む食品



# 8月31日は野菜の日



みなさん、野菜をしっかりとっていますか？野菜は、ビタミンや無機質（カリウム、カルシウム、鉄など）、食物繊維が多く含まれています。体内ではおもに体の調子を整える働きがあります。夏野菜のおいしい時期でもあります。さまざまな野菜を食事に取り入れて、たくさん食べましょう

## お月見献立が登場します

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜の事です。現在の暦では9月～10月初旬ごろで、今年の十五夜は、9月29日（金）です。「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月をながめる月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。



**お月見献立**  
小学校9月28日(木)  
中学校9月21日(木)です

## 9月1日は防災の日 食の備えは万全ですか？

### おすすめの備蓄食品

常温保存ができて、そのまま食べられる、または簡単に調理できるものがおすすめです。災害直後は炭水化物に偏りがちになるので、栄養バランスも考慮して選びましょう。そして、生きるために欠かせないのが「水」です。飲料水と調理用水として1人1日3リットルを目安に、3日以上を備えておきましょう。



非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食事を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で無理なく備えるのがおすすめです。