

9月給食だより

令和7年7月17日(木)
足立区立江南中学校
校長 半村 拓哉
栄養士 一ノ倉 諒太

21日から楽しい夏休みが始まります。今年も猛暑が続くと言われています。こまめな水分補給と「早寝・早起き・朝ごはん」でしっかりと生活リズムを整えて、元気に暑い夏を楽しみましょう。

生活リズムを整えのえよう！

私たちの体内時計は、朝起きて日光を浴びたり、きちんと朝ごはんを食べたりすることで、24時間に調整されると言われています。朝ごはんを毎日食べる人は、体力・学力が高いと言われています。



また、睡眠には、脳や体を成長させる働きがあるので、早寝をして、十分な睡眠時間をとるようにしましょう。元気に毎日を送るためには、早寝・早起きをして、朝ごはんをきちんと食べることが大切です。

こまめに水分を補給しよう！！

私たちの体の約60%は水分です。

体の中の水分は消化・吸収された栄養素を運んだり、不要なものを体の外に排出したり、体温を調節したりする重要な働きをしています。水分が不足すると脱水を起こし、そのままですと、熱中症などを引き起こします。

「のどがかわいた」と感じた時は、すでに脱水の黄色信号です。脱水症状や熱中症などを予防するために、こまめに水分を補給するようにしましょう。



食欲の秋・スポーツの秋・読書の秋などと言われるように、秋は気候が良く物事に集中しやすい季節だと言われています。また、秋は日が沈む時間も早くなるので家で過ごす時間も増えます。時間が長くとれると、一つのことじにじっくり取り組みやすいですね。

夏の暑い時期は食欲が落ち、涼しくなると、弱った体を元に戻そうと自然と食欲が湧いてきます。これは人間の本能だと言われています。さらに秋には野菜や果物、魚などが収穫時期や旬を迎え、おいしい食べ物が出回ります。給食でも秋の味覚を取り入れていくので、旬を楽しみながら味わって食べましょう。



9月1日は防災の日

非常用持ち出し袋の準備はできていますか？

災害が発生して、救急体制が整うまでに約3日間かかると言われています。その3日間を自力で乗り切るためにも、防災袋に備蓄用品を備えておきましょう。備蓄品は賞味期限を定期的に確認しながら普段の生活で食べて、買い足すようにすると無理なく備蓄できます。

- | | |
|--|------------------------------------|
| ☐ 飲料水（1人1日3ℓが目安） | ☐ 衣類 |
| ☐ 食料品（カップ麺、缶詰、ビスケット、チョコレートなど） | ☐ 下着 |
| ☐ 貴重品（預金通帳、印鑑、現金、健康保険証など） | ☐ 毛布、タオル |
| ☐ 救急用品（ばんそうこう、包帯、消毒液、常備品など） | ☐ 携帯電話の充電器 |
| ☐ ヘルメット、防災ずきん | ☐ 使い捨てカイロ |
| ☐ マスク | ☐ ウェットティッシュ |
| ☐ 軍手 | ☐ 洗面用具 |
| ☐ 懐中電灯 | ☐ 携帯トイレ |

飲料水や食料品は3日分、大規模災害時は1週間分が望ましいと言われています。

ほかにも必要なものを考えて用意しましょう。

