



令和4年度 9月号  
 松戸市立旭町中学校  
 校長 滑川 敬章  
 栄養士 大内かほる

まだまだ暑い日が続いていますが、空はだんだん高くなり秋の気配が感じられます。この時期は夏の疲れが出やすく、また、朝夕と涼しくなるため日中との温度差も大きく、体調も崩しやすい時期です。「早寝、早起き、朝ご飯」の規則正しい生活をリズムとバランスの良い食事で健康管理を心がけましょう。



# 9月の給食について

**☆9月後半から給食の米が千葉、松戸の新米「ふさこがね」になります。**

実りの秋といえば米ですが、米には、エネルギーのもとになるでんぷん（炭水化物）が7%含まれています。炭水化物は勉強やスポーツなど頭や体を動かすときのエネルギーのもとになります。千葉産、松戸産（旭町 米元さん、横山さん）の美味しいお米をしっかりと食べて残暑を乗り越えましょう。

♪ 生活リズムをととのえよう ♪		
<p>1. しっかり食事</p>	<p>2. しっかり運動</p>	<p>3. しっかり睡眠</p>
<p>朝食をぬいたり運動不足だったり夜ふかししたり…。1、2、3のリズムが乱れると心や体の調子が悪くなることがあります。生活リズムを乱さないようにしましょう。</p>		

## ○夏バテ予防には・・・

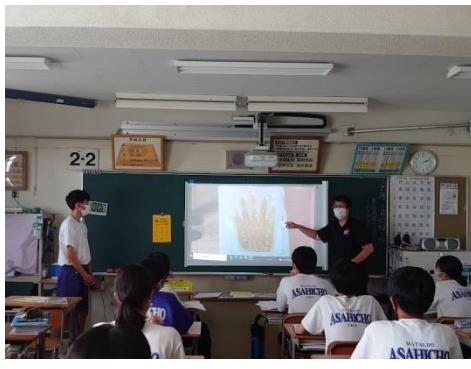
- ・消化を助ける働きがある食品を食べる・・・ オクラ、長いもなどネバネバ成分は消化を助ける酵素の働きがあります。
- ・ビタミンB1を含む食品を食べる・・・ 夏は、体内のビタミンB1の消耗が激しくなります。ビタミンB1は栄養をエネルギーに変える働きがあります。豚肉、うなぎ、玄米、大豆、ほうれん草、ゴマに多く含まれています。



**食堂では小盛り、普通盛り、大盛りのご飯をカウンターから給食を受け取ります。**



★7月、食中毒を予防するため、給食委員会で手の菌を寒天培養、実験した写真結果を、各クラスのプロジェクターに写し、手洗いの大切さを給食委員がわかりやすく発表しました。



**食事から栄養を摂りましょう**

夏ばてをしていませんか？「食欲がなくなる」「疲れやすい」「体がだるくなる」などが夏ばての主な症状です。

＜夏ばての悪循環＞

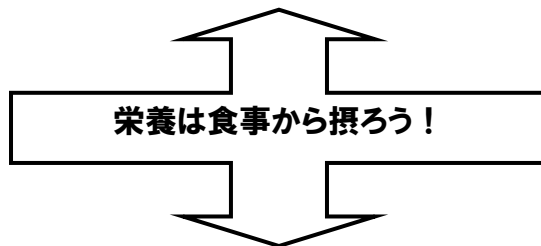
食欲がなくなり食べる量が減る



ビタミンやミネラルの摂取量が減る



栄養のバランスが悪くなり体が疲れやすくなる



◎苦手な食べ物も自分の健康のためにチャレンジ！

夏ばての悪循環から抜け出すためにも食事はとても大切です。

自分の栄養は自分でしか摂れません。食欲がなくても一口でも多くがんばって食べましょう。

苦手な食べ物も調理の仕方によって食べられる場合もあります。まずは一口からチャレンジしてみましょう。

9月に使用予定の主な給食食材の産地をお知らせいたします。

食材名	主な産地
米	令和4年度千葉県産新米「ふさこがね」 令和3年度千葉県産「ふさこがね」
にんじん	千葉 北海道
長ネギ	千葉 茨城 秋田 山形 青森
さつまいも	千葉 高知
小松菜	千葉 埼玉
鮭(サケ)	北海道 ノルウエー
梨	千葉
りんご	青森 山形 長野
鶏肉	宮崎 鹿児島 岩手
豚肉	千葉 茨城 栃木 宮崎 鹿児島
牛乳	千葉



