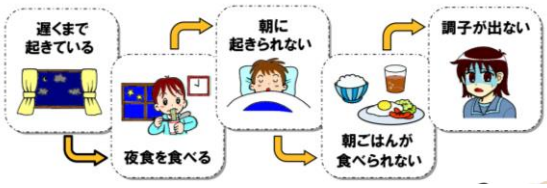
# ９月　給食だより

令和４年９月12日
松戸市立牧野原中学校

９月は、気候の変化も大きい時期のため、気温の変化や寒暖差に体が付いていけず、不調に陥ることがあります。最近では『９月病』と呼ばれるようになり、「気候の変化」にプラスして、夏休みが明けて学校や仕事が始まる９月は、気持ちの切り替えが中々できず、新学期への不安や環境の変化などでストレスを感じやすい時期です。夏の暑さによる疲れも相まって、自律神経のバランスが乱れ、心身の不調を引き起こしやすくなります。下記の症状が複数当てはまったり、長く続く場合は注意が必要です。簡単な改善方法にも目を通してみて下さいね。

夏休みに📝📝こんな生活していませんでしたか…？
この生活を続けていると…大変…(@_@;)




**■体の不調**
- ☑ 夜眠れない、朝起きられない
- ☑ 体がだるい
- ☑ 疲労感がある、疲れやすい
- ☑ 頭痛やめまいがする
- ☑ 食欲がない
- ☑ のどのつかえを感じる

**■心の不調**
- ☑ やる気が出ない、無気力
- ☑ 気分が落ち込む
- ☑ 集中できない
- ☑ 不安感を感じる
- ☑ イライラしやすい

～簡単な改善方法～

1．生活習慣を見直す！
◎　しっかり睡眠をとるために、早めに寝る。
◎　食生活を少しだけ意識！　朝…バナナ一本！夜は消化の良い和食(ごはん・味噌汁・焼き魚・サラダ etc…)

2．適度の運動！
◎　少し体を動かすだけでも不調が改善されることは少なくありません。気分を変えるきっかけづくりが大切外に出て、空を眺めてお～～～きく背伸びをしてみて!(^^)!
　　そんなこ…。って思うかもしれませんが、上を見るって…意外とやらないことだったり…

3．体をリラックスさせる！
◎　自分の好きなとをする。好きなものを食べる！などなど。自分なりのリフレッシュ方法を考えてみてくださいね。

4．デジタルデトックス　をしてみる！
◎　マイルールを作り、無理せずスマホやタブレット、パソコンから離れる時間を少しだけ作ってみてくださいね。世の中には「SNS 疲れ」という言葉もあるようです。LINE や Twitter や Instagram など、SNS はみなさんの生活にも密に関わっているのではないでしょうか。オンライン上での人間関係に疲れを感じている人はいませんか。友達同士で、「デジタルデトックスやってみよ～」なんて声掛けをしてみてみんなでやることもありだと思います。デジタルから少し距離をおくだけで、ストレスの軽減にも効果的のようです。

## ９月１日は防災の日

もしもの時のために食料などを備蓄していますか？これを機会に家族で備蓄するものを決めたり、期限切れがないか確認したりしましょう。
非常食を特に用意していないご家庭でも、普段から使いなれている食料品を少し多めに買い置きし、使った分を買い足す「ローリングストック法」で、無理のない備蓄を心がけましょう。

起きてはほしくない災害ですが、大きな災害に備えて、準備をすることはとても大事なことです。『ローリングストック』という言葉もこの機会に覚えてくださいね。

# 給食だより9月号

９月に使用予定の主な給食食材の産地をお知らせします。

松戸市立牧野原中学校

| 予定食材 | 主な産地 |
|---|---|
| じゃがいも | 千葉・青森・北海道 |
| きゃべつ | 千葉・岩手・秋田 |
| 小松菜 | 千葉・群馬・茨城・秋田 |
| もやし | 栃木 |
| たまねぎ | 群馬・兵庫・北海道 |
| 人参 | 青森・北海道 |
| 長ねぎ | 千葉・茨城・秋田・北海道 |
| えのき | 長野 |
| 白菜 | 長野・北海道 |
| ピーマン | 茨城・岩手 |
| きゅうり | 千葉・茨城・秋田・岩手 |
| しめじ | 長野 |
| ブロッコリー | 北海道・長野 |
| 梨 | 千葉・茨城・栃木 |
| バナナ | フィリピン |
| オレンジ | アメリカ・オーストラリア |
| 豚　肉 | 茨城 |
| 鶏　肉 | 宮崎 |
| 米（粒すけ） | 千葉 |

※9 月１日現在、業者より確認した産地で記載しております。

※なお、入荷状況により当日変更となる場合があります。また、台風など
天候の状況によっても産地の変更が考えられますのでご了承ください。

※松戸市では、実施給食の放射性物質簡易測定を行なっています。
結果については、松戸市ホームページにて公表しています。