



給食だより

2024年 秋号



南知多町学校給食センター
令和6年9月

夏休みが終わり、2学期の学校生活がスタートしました。まだ夏休みモードから切り替えられていない人が多いと思います。まずは早寝からスタートを試みることをおすすめします。

2学期は1年間の中で最も長い期間になります。まだまだ暑い日が続きます。2学期も元気で健康に過ごすために、夏休み期間で乱れてしまった生活習慣を早寝・早起き・朝ご飯で正せるようにしましょう。

災害時に備えよう! ~9月は防災月間です~

9月1日は「防災の日」、9月は防災月間です。災害はいつ起こるか分かりません。家庭でもいざというときのために、食料品等を備えておきましょう。

①備える食品を考える。

【主食になるもの】

ご飯や餅、小麦粉、乾パンなどエネルギーとなるもの。



【主菜になるもの】

肉、卵、魚、大豆製品などのたんぱく質を多く含むおかずになるもの。



【副菜になるもの】

ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給になるもの。缶ジュース、乾物、即席スープなど。



【水】

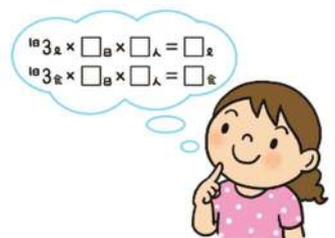
生命の維持に欠かせないもので、しっかり摂る必要があります。1人1日につき3リットルは必要とされています。



②備える量を考える。

栄養のバランスを考えたら、家族の人数や好みに応じて内容を決め、備蓄する量を計算して求めます。今、お店には防災コーナーを設け、様々な非常食を陳列しているところが多くあります。買い物のついでに、こうした食品もチェックしておくとうよいでしょう。

普段から食べられるものも増えていきます。



③ローリングストック法を実践する。

最小限備えるべき品物と量を準備したら、毎日の生活の中で使って、使った分を買い足していきます。これを「ローリングストック法」といいます。いつもより少し多めの状態でキープしておくことがコツです。賞味期限が古いものから使っていきます。



目のための栄養のとり方



夏休みの間、スマホやテレビ、ゲームの画面を見すぎてしまったという人が多くいると思います。充実した学校生活を送るために、目のための栄養の摂り方や、目にとってリラックスできることについて紹介したいと思います。

目が疲れたと感じたら…

長時間、勉強したり、ゲームをしていると、目の中のレンズである水晶体を支えている筋肉に緊張状態が続き、疲労が起こります。

そんな時は、下記のことを実践してみてください。

- 遠くを見る。
- 目をぐるぐる動かす。
- 目の周りを「痛気持ちいい」程度に指でゆっくり押す。
- 電子レンジで温めた、濡らしたタオルを目に置く。
- 首、肩、腰をゆっくり動かす。
- ストレッチをする。



目の疲れを食事で和らげる

目の疲れを食事で和らげるためには、網膜色素（ロドプシン）を構成するビタミンAの豊富な食品や、血行や抗酸化作用のあるビタミンEの働きを最大限引き出すことのできるビタミンCが豊富な食品を摂ることが望ましいです。家庭でも、下記のような食品が摂れるとよいでしょう。

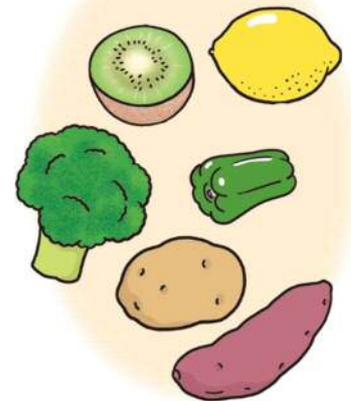
ビタミンA



ビタミンE



ビタミンC



食べ物で目をいたわる

私たち現代人は、スマホやモニターに囲まれて生活しているので、目を使い過ぎないようにすることが、難しくなっています。普段は目の大切な役割に気づかずに過ごしてしまいがちですが、皆さんはこれから何十年と自分の目と付き合っていきます。体へのこうした小さいいたわりの積み重ねが、これからの長い人生において皆さんの健康を長く守ってくれることになります。