こんだてメモ



へいせい ねん がつ 平成30年8.9月

ふっさ し がっこう きゅうしょく 福生市学校給食センター



夏の疲れが出ていませんか?

2学期が始まりましたが、まだまだ蒸し暑い日が続きそうですね。休み 明けは、頭痛や腹痛、だるい、イライラする、やる気が出ないなど、心身と ふちょう かん ひと おお せい かつ ast≓ もに不調を感じる人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや夏の疲 かんが おも げんしん かいぜん しょく じ すいみん れが主な原因として考えられ、改善するには食事と睡眠がカギです。



早寝・早起きをする

朝は余裕をもって起き あさ ひかり あ ましょう。朝の光を浴び

ることで、セロトニンという のうないぶっしつ ぶんぴつ 脳内物質が分泌されて、脳 からだ め ざ こころ と体を目覚めさせ、心の ととの バランスを整えます。



特に1日の始まりの食事である じゅうよう しゅしょく しゅ 朝ごはんが重要です。主食・主 さい ふくさい 菜・副菜がそろった朝ごはんを べんきょう うんどう 毎日食べることで、勉強や運動 しゅうちゅうりょく たか への集中力が高まり、しっかり ちから はっき 力を発揮することができますよ。



ビタミンBIやクエン酸で疲労回復

ビーワン とうしつ ビタミンB1 は、糖質をエネルギーに変えるために必 よう えいようそ なつば ふそく 要な栄養素です。夏場に不足しやすく、夏バテの原 いん ひと かんが いしき しょくじ 因の一つと考えられています。意識して食事に取り かんきつるい うめぼ さんみせいぶん 入れましょう。また、柑橘類や梅干しの酸味成分で さん ひ ろうかいふくこう か

ある「クエン酸」にも疲労回復効果があります。

ビタミンBiを多く含む食品



しゅじつるい

種実類

のの豆類

にんにく、にら、 ねぎに含まれる 「アリシン」と 一緒にとると、



こくるい

効果がアップ!

②農作物をお供えし、収穫を祝う"お月見" ●●●●●●●●

じゅうごや ·五夜



じゅうさんや

旧暦8月15日「中秋の名月」

里いもが収穫される時期に当たる ことから、「芋名月」ともいいます。 すすきや月見団子、季節の果物な どをお供えし、里いも料理を味わ います。

きぬかつぎ



旧暦9月13日「後の名月」

じゅうご や いもめいげつ たい じゅうさんや 十五夜の芋名月に対し、十三夜は 「栗名月」や「豆名月」といいます。 十五夜と同じように、すすきや月 見団子などをお供えし、栗や豆を 使った料理を味わいます。



へいせい ねん じゅうごや がつ にち じゅうさんや 平成30年の十五夜は9月24日、十三夜は10月21日です。



697.69.7.69.7.6

ことし にしにほんごうう きんねんぞうか 今年の西日本豪雨や近年増加している災害、また

しんがたかんせんしょうはっせい きんきゅうじ そな しょくりょうひん 新型感染症発生などの緊急時に備え、食料品

かてい おお おも しょうみきげん を備蓄しているご家庭も多いと思います。賞味期限

いちねん いちど かくにん 切れや足りない物がないか、一年に一度は確認し、

こうかん ほじゅう

最低限、備えておきたい物









交 換・補 充しましょう。



こんだてメモ

平成30年8.9月

福生市学校給食センター



夏の疲れが出ていませんか?

2学期が始まりましたが、まだまだ蒸し暑い日が続きそうですね。休み 明けは、頭痛や腹痛、だるい、イライラする、やる気が出ないなど、心身と もに不調を感じる人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや夏の疲 れが主な原因として考えられ、改善するには食事と睡眠がカギです。



早寝・早起きをする

朝は余裕をもって起き ましょう。朝の光を浴び ることで、セロトニンという 脳内物質が分泌されて、脳 と体を目覚めさせ、心の バランスを整えます。



決まった時間に食事をとる

特に1日の始まりの食事である 朝ごはんが重要です。主食・主 菜・副菜がそろった朝ごはんを 毎日食べることで、勉強や運動 への集中力が高まり、しっかり 力を発揮することができますよ。



ビタミン Bi やクエン酸で疲労回復

ビタミンBiを多く含む食品

ビタミンB1 は、糖質をエネルギーに変えるために必 要な栄養素です。夏場に不足しやすく、夏バテの原 因の一つと考えられています。意識して食事に取り 入れましょう。また、柑橘類や梅干しの酸味成分で ある「クエン酸」にも疲労回復効果があります。



種実類

♥ 豆類

にんにく、にら、 ねぎに含まれる 「アリシン」と



未精製の 穀類

一緒にとると、 効果がアップ!

⇒農作物をお供えし、収穫を祝う"お月見"

十五夜



旧暦8月15日「中秋の名月」

里いもが収穫される時期に当たる ことから、「芋名月」ともいいます。 すすきや月見団子、季節の果物な どをお供えし、里いも料理を味わ います。

きぬかつぎ



旧暦9月13日「後の名月」

十五夜の芋名月に対し、十三夜は 「栗名月」や「豆名月」といいます。 十五夜と同じように、すすきや月 見団子などをお供えし、栗や豆を 使った料理を味わいます。







平成30年の十五夜は9月24日、十三夜は10月21日です。



69/669/669/669/6

今年の西日本豪雨や近年増加し ている災害、また新型感染症発生な どの緊急時に備え、食料品を備蓄し ているご家庭も多いと思います。賞 味期限切れや足りない物がないか、 一年に一度は確認し、交換・補充し ましょう。

最低限、備えておきたい物







