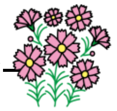
そうさランチタイムス

令和6年9月号
匝瑳市学校給食センター



　９月になっても、まだまだ蒸し暑い日が続きそうです。夏の疲れが出ないよう、食事と睡眠をしっかりとって体調を整え、引き続き、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

お月見を楽しんでみませんか？

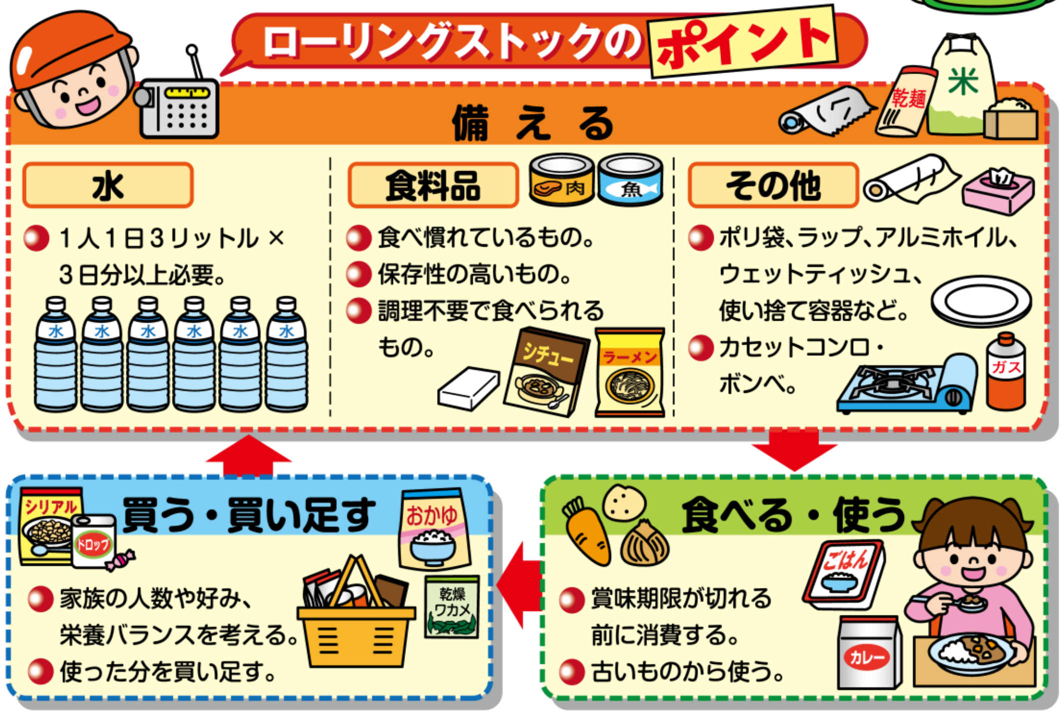
　秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦８月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、里いもの形のものなど、さまざまです。

2024年の十五夜は９月１７日です。

「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

ごはん
水
クッキー
カレー

　夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。



ローリングストックのポイント

備える

水
- 1人1日3リットル×3日分以上必要。

食料品
- 食べ慣れているもの。
- 保存性の高いもの。
- 調理不要で食べられるもの。

その他
- ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
- カセットコンロ・ボンベ。

食べる・使う
- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。

買う・買い足す
- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。

生活リズムをととのえる　早起き・早寝・朝ごはん

早起き

　朝の光を感じると身体を目覚めさせる脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝

　睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

朝ごはん

　夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

朝の光には
パワーがある!?

朝の光を浴びよう

　人が持つ体内時計と１日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。
　体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

寝ないと太るって本当!?

　睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。スマートフォンやゲームに夢中、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きていると、朝寝坊をして朝食が食べられず、生活リズムがくずれます。早起き早寝を心がけて、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。

スマホやゲームは、ほどほどに。睡眠時間をしっかりと確保しましょう！

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

オリパラ開催地（かいさいち）までイッテ給（きゅう）！

食（た）べて学（まな）ぶ給食（きゅうしょく）バラエティー

　2012年ロンドンオリンピックは、イギリスで開催されました。ロンドンでの開催は、戦争により中止された分をふくめると３回目となり史上最多の開催となりました。

イギリス
（ロンドンパラリンピック）

９月のイッテ給！メニューはこちら↓↓↓
○フィッシュアンドチップス（魚のフライ＆ポテト）
　イギリスを代表する料理の一つ。
　白身魚のフライにポテトを添えたもの。
○スコッチブロス（大豆と麦入りスープ）
　肉、野菜、麦、豆などの穀物の入ったスコットランド料理の具だくさんスープ。
○いちごのフール（小中のみ）
　果物と泡立てたクリームを混ぜたデザート。

イギリス発祥のスポーツ「クリケット」

　野球の原型となるクリケットは、日本ではあまり知られていませんが、世界ではとサッカーの次に競技人口が多いスポーツです。イギリス発祥のスポーツであると同時に、イングランドにおいては『国技』とも言われ、とても人気のスポーツです。