

# 給食がより

家庭数

令和2年 9月  
さいたま市立泰平小学校

9月になります。まだまだ暑い日が続きそうです。9月は夏の疲れが出て、体調を崩しやすい時期でもあります。「朝・昼・夕」の3食をしっかり食べ、「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムをととのえ、元気に残暑を乗り切りましょう。

## 健康づくりは正しい生活のリズムと食事から！



### 体内時計をととのえよう！

私たちの体は24時間よりも少し長い周期でリズムを刻んでいると言われています。ところが1日は24時間しかありません。この時間のずれを調整するために大切なことが「朝起きて太陽の光を浴びること」と、「朝ごはんを決まった時間に食べること」です。

朝の光を浴びたり、朝ごはんを食べたりすることで、体内時計をリセットします。夜更かしをして寝ているはずの時間にテレビや携帯の光を浴びたり、夜遅くに食事をして、朝ごはんをぬいたりすると、体内時計がずれてしまい、体調を崩しやすくなります。

自分が規則正しい生活を送れているか振り返ってみましょう。

## さいたま市5つの「食べる」

さいたま市では食育を推進するため、さいたま市の文字をとった5つの「食べる」を食育の目標に掲げています。

その中の「確かな目をもって」食べるという目標の中に、目指す姿として、「非常時にも、生命や健康の維持に必要な市民生活が確保できるよう、日頃から意識を高め、食の対応力を身につけています。」とあります。

9月1日は防災の日です。非常時に備え、食料や飲料水を備蓄していますか。非常食の備蓄方法としておすすめはローリングストックです。ローリングストックとは、災害に備えた食料品などを日常的に食べて、食べた分を買い足してを繰り返していくことで、常に一定量の食糧を備蓄しておく方法です。食べて、買い足してを繰り返すことで賞味期限切れを防ぐことができ、またいざという時には食べなれた味から、日常生活に近い食生活を送ることができます。ぜひこの機会に確認してみてください。

- さ 「三食しっかり」食べる
- い 「いっしょに楽しく」食べる
- た 「確かな目をもって」食べる
- ま 「まごころに感謝して」食べる
- し 「食文化や地の物を伝え合い」食べる