

9月号

# 食育だより

学校給食臼田センター



暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとるよう心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。

## 🕒 生活リズムを整えよう! 🍚

眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調を感じている人はいませんか。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかりと食べることで、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすり眠ることができ、生活リズムが整います。また、まだまだ暑い日が続く、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。



### 1日を元気にスタートさせるには...



朝日を浴びよう

朝食を食べよう



トイレに行こう

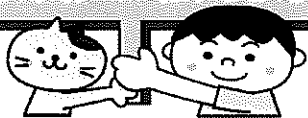
行ってきまーす!



今月の佐久市産の野菜は  
キャベツ・きゅうり・ねぎ・ズッキーニ・かぼちゃ です。  
どんな料理に登場しているのか探しながら食べてみてくださいね。

# 生活習慣を見直してみませんか？

9/1~9/30  
食生活改善  
普及運動月間



毎年9月1日~30日は厚生労働省が定める「食生活改善普及運動月間」です。食生活と健康は深く関係しており、食べ過ぎや不規則な食事を続けていると、肥満や生活習慣病の発症につながります。ご家庭でも、食生活をはじめとする生活習慣を見直し、改善する機会にいただければと思います。

## 生活習慣病とは.....

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など、日ごろの「生活習慣」が関係して発症・進行する疾患のことです。中でも、肥満は生活習慣病の一つであるとともに、糖尿病、高脂血症、高血圧症など、ほかの生活習慣病を引き起こす原因ともなります。まずは、肥満にならない食生活を心がけることが大切です。



## 家族みんなで！ できることから始めてみましょう.....

### 初級

- よくかんで食べる
- お菓子や甘い飲み物をとり過ぎないようにする
- いつもより多く歩く

### 中級

- 野菜料理を1品増やす
- 薄味を心がけ、食塩のとり過ぎに気をつける  
減らそう
- 毎朝、ラジオ体操をする

### 上級

- いろいろな食品をバランスよく食べる
- 栄養成分表示を見て食品を選ぶ
- 30分以上の運動を週2回以上行う  
30分以上

9月



よていこんだてひょう 予定献立表

さくしがっこうきゅうしよくすだせんたい 佐久市学校給食日田センター

Table with columns for date, main dish, side dish, soup, milk, and other ingredients, along with nutritional information (kcal, protein, fat, carbs) for elementary and middle school students.