

親子でお読みください

令和5年度9月号  
さいたま市立中島小学校



家庭数



# 9月の給食だより

夏休みが終わり、あっという間に9月も後半となりました。お子さんの様子はいかがですか？朝晩は少し涼しくなりましたが、まだまだ蒸し暑い日も多く、月末の運動会にそなえて体調管理には気を付けて過ごしていきたいですね。生活習慣がみだれがちなお子さんには、「早起き」をおすすめします。早起きをして日中を活発に過ごすと、心地よい疲れが生じ、その結果早く寝られるようになるそうです。まずは、「早起き⇒朝ごはん⇒早寝」で充実した学校生活を送る基礎固めをするとともに、免疫力をアップさせて毎日を元気にすごしましょう！

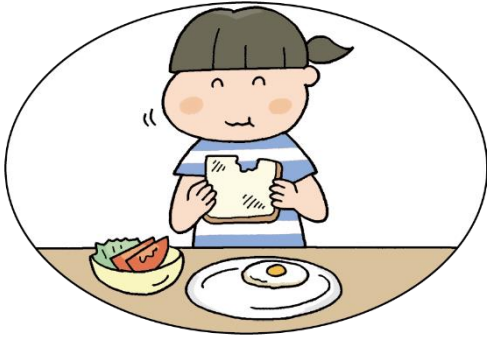
## 見直そう！



## 夏休み明けの生活習慣！



### きちんと朝ごはんを食べていますか？



朝は時間がない、食欲がわからないなどの理由で朝ごはんをぬいてしまうことはありませんか？朝ごはんをぬくと勉強に集中できなかったり、体調不良を起こしやすくなったりしてしまいます。朝ごはんをきちんと食べると体が目覚めて脳の働きが活発になります。バランスのよい朝ごはんをしっかりととりましょう。

### 早起き、早寝をしていますか？

わたしたちは、しっかり睡眠をとらなければ、食事をすることも活動することも十分にできません。夜型生活の習慣は、日中の体調不良を招きます。夏休みに夜ふかしや朝寝坊の習慣がついてしまった人は、早く起きて朝ごはんをしっかりと、夜は早く寝て睡眠時間を確保できるように生活を見直しましょう。



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！

## 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。



# 水分補給していますか？



わたしたちの体は、子どもの場合では体重の約 70%、大人では約 60%が水分で構成されています。この体内の水分は、体温を調節する働きがあります。夏は特に体温が高くならないように、汗がたくさん出て体温調節を行います。そのため、体内から水分が失われてしまいます。

## こまめな水分補給を心がけましょう！

のどが渇く前に、水やお茶でこまめに水分補給をすることが大切です。甘い飲み物は、糖分が多く含まれており、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。普段飲むのはお茶や水などにしましょう。激しい運動をするなど、いつもよりも汗を多くかく時は、スポーツドリンクなどの塩分を含むものが適しています。



## 「0kcal」でも飲みすぎないことが大切

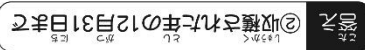
「カロリーゼロ」と書かれていても、エネルギーがゼロではない清涼飲料水があります。栄養表示のルールでは、100mL あたりのエネルギー量が 5 kcal 未満だと「カロリーゼロ」や「ノンカロリー」、100mL あたりのエネルギー量が 20kcal 以下だと「カロリーオフ」や「カロリーひかえめ」と表示することができます。「0 kcal」と書かれていても飲みすぎないことが大切です。

## クイズ 新米の季節です。新米と表示できるのはいつまでに袋に詰められた米でしょう？

- ① 収穫された月の翌月まで
- ② 収穫された年の12月31日まで
- ③ 収穫された次の年の秋頃まで



収穫されたばかりの米を新米といいますが、新米と表示できるのは、収穫した年の12月31日までに精白して袋に詰められた米です。



例年よりも  
少々早いですが  
白ごはんの日は  
新米を炊いています！



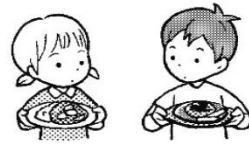
### 避けてほしい 7つのこ食

ひとりで食事する「孤食」のほかにも避けてほしい「こ食」があります。

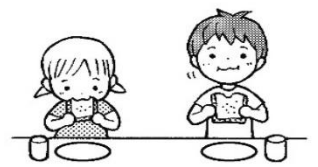
**孤食** ひとりで食べる



**個食** それぞれ違うものを食べる



**子食** 子どもだけで食べる



**固食** 同じものばかり食べる



**小食** 必要以上に食事の量を減らす



**濃食** 濃い味つけのものばかり食べる



**粉食** 小麦粉で作られたものばかり食べる

