

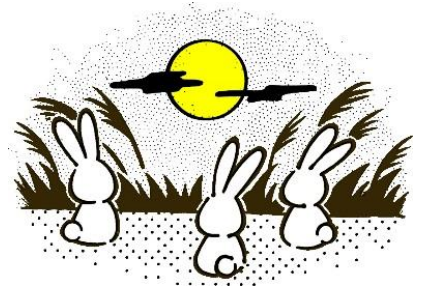


9月号

いいことたくさん 川本中!!

平成 30 年 8 月 31 日

新学期になりましたが、まだ残暑が厳しい日が続いています。
元気に楽しい夏を過ごすことができましたか？夜ふかしが続いたり、
食事のバランスが偏ったり、食生活がくずれたりした人もいるでしょうか？
まだまだ続く残暑を乗り切るために規則正しい食生活を取り戻しましょう！



夏バテしない食事

9月は体育祭もあり、外で活動する機会も多いと思います。残暑が続くこの時期に体調を崩さないような食事を心がけましょう。3つのポイントを確認しながら実践してみましょう。※こまめな水分補給も忘れずに！！

① 食事の質を考えて摂りましょう。

1日3食、良質のたんぱく質（卵、肉、魚、牛乳など）、ビタミン（野菜や果物など）、ミネラル（牛乳や海草など）をバランスよく、少しずつでもいろいろな種類の食品を摂りましょう。

バランスが大事！



② 新鮮な野菜や果物をたっぷり取り、水分、ミネラルを補給しましょう。

太陽をいっぱい浴びて育った夏の野菜は、ビタミン類がたっぷりです。暑くなると汗と一緒にビタミン類も流れ出てしまうので、緑黄色野菜（トマト、ピーマンなど）をたっぷり摂りましょう。



③ ビタミンB1 補給を忘れずに摂りましょう。

夏場は、ビタミン B1 が不足しがちになります。不足すると体内に摂取された栄養をエネルギーに変換しにくくなります。ビタミン B1 を豊富に含む食品は、豚肉、うなぎ、大豆、玄米、ほうれん草、ごまなどがあります。

9月1日は防災の日です！

台風、高潮、津波、地震等の災害についての認識を深め、それらの災害に対処する心構えを準備するためとして、昭和 35 年（1960 年）に制定されました。

9月1日という日付は、大正 12 年（1923 年）9月1日に発生し、多くの被害を出した『関東大震災』に由来しています。この防災の日にちなみ、給食では 9月4日 に非常食を想定した献立を提供します。

9月4日の献立
コッペパン(いちごジャム) 竹輪の2色揚げ
バナナ すいとん 牛乳

