



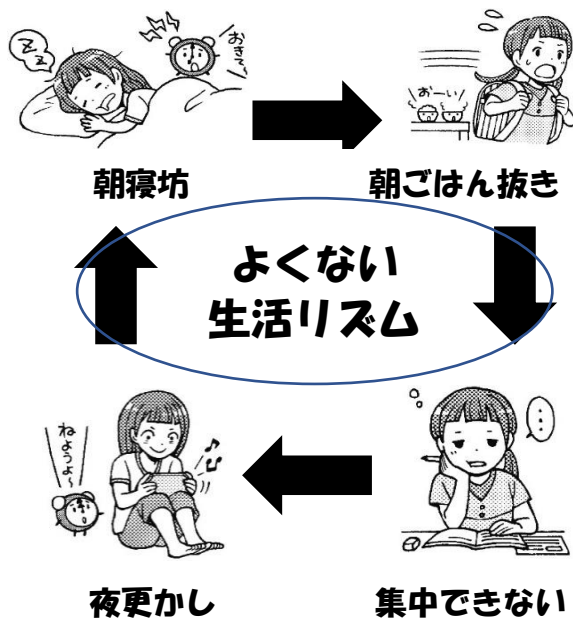
令和2年8月31日
 台東区立忍岡中学校
 校長 平井 邦明
 栄養士

2学期が始まりって1週間が経ちました。

体の調子が悪い、体がだるいと感じてはいませんか？9月は暑さや生活リズムの乱れからくる疲れが残りがちです。健康に元気よく過ごせるよう、まずは生活リズムを整えましょう。

★今月の目標★ 健康と栄養について考えよう

よくない生活リズムを断ち切って、元気に過ごそう！



夜遅くまで起きていると、睡眠不足になり、翌日の朝は眠くてなかなか起きられません。朝起きるのが遅くなると、時間がなかったり、食欲がわかなくなったりして、朝ごはんを食べられないかもしれません。すると、午前中は頭がぼんやり、体もだるくて授業に集中できません。

体には体内時計という機能があり、24時間よりも少し長い時間を刻んでいます。体内時計を24時間に調整するには、朝に太陽の光を浴びて、朝ごはんを食べ、日中は外で活動し、夜は早く寝ることが大切です。

秋の味覚を楽しみましょう！

<p>ぶどう</p> <p>ブドウ糖や果糖が豊富です。みずみずしさが特長で手軽に食べられる果実です。</p>	<p>さんま</p> <p>秋の字がつく「秋刀魚」は秋を代表する魚。脂ののっておいしい時季です。</p>	<p>しいたけ</p> <p>低エネルギーで食物繊維も豊富なしいたけ。独特のうまみがあります。</p>	<p>さつまいも</p> <p>加熱すると甘みが増します。焼きいもは、その特長を生かした食べ方です。</p>
--	--	---	--

9月1日は防災の日 非常食はローリングストックで

ローリングストックとは、災害に備えた食料品などを、日常的に食べて買い足すことを繰り返しながら備蓄することです。普段から、缶詰やレトルト食品、水などを少し多めに備え、賞味期限を見ながら日常的に使って買い足していけば、無理なく備蓄できて、災害時に非常食として活用できます。また、備蓄は古いものから使って補充することで、賞味期限が過ぎて捨ててしまう「食品ロス」を防ぐことができます。



美しく食べよう！ 箸の持ち方、使い方を見直してみよう



日本の食事といえば、「はしに始まり、はしに終わる」と言われるほど、切っても切れないものが「はし」です。
 箸は、「はさむ」「つまむ」「運ぶ」「切る」「押さえる」「ほぐす」「さく」「混ぜる」「分ける」「支える」などの機能をもった、食べ物を口に運ぶ道具です。箸を上手に使うことで、自分だけでなく、食卓を囲む周りの人たちも気持ちよく食事をするすることができます。

正しい箸の持ち方

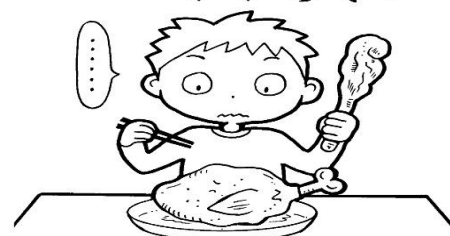
上の箸は、3本の

下の箸は、親指の

上の箸と、下の箸の間隔をあげましょう。使うときは、下の箸は動かさないことがポイントです。

ことわざ

はしにも棒にもかからない



はしではさめず、棒にも引っかからない、どうにも取り扱いようがないことのたとえ。

はしより重いものを持ったことがない



裕福で大事に育てられ、苦勞をしたことや働いたことがないことのたとえ。