



令和6年9月号

宇都宮市立陽北中学校

今年も暑い夏でしたね。夏休みは終わりましたが、まだまだ暑さが続きそうです。夏の疲れが残って、しばらくは本調子に戻りにくいかもしれません。そんな時に大切なのは「朝ごはん」をしっかり食べてくることです。

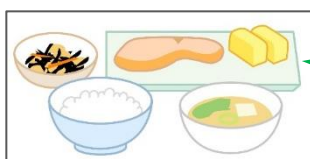
夏休み前に保健委員が行った「元気っ子生活習慣チェック」で、「朝ごはんを何も食べてこない」と1回でも答えた人は26人いました。寝ている間にコップ1杯程度の汗をかいています。まだまだ起こりうる「熱中症」予防のためにも、何か口に入れてきましょう。食べ物からも水分補給が出来ます。規則正しい生活リズムをこころがけ、食事もしっかりとって体調をととのえましょう。

☀ 朝食を食べてやる気を起こす幸せホルモン「セロトニン」をたくさん出そう！

セロトニンとは？ 感情を安定させ、やる気を起こすホルモンで、多くは腸でつくられます。よりよい人間関係を築くためにも大切な物質です。不足すると、気力が低下します。朝起きると分泌され、朝の光とリズムのある運動（歩く、よく噛む）により、分泌量が増えます。

【セロトニンを増やす食品】

- 大豆・大豆製品（みそ、豆腐、納豆、豆乳）
- 牛乳・乳製品（ヨーグルト、チーズ）
- 魚（かつお節、しらす等）
- ごま、ナッツ ○バナナ



心の安定と食事には、大切なつながりがあるのです。

☺朝ごはんに活用できる食品がたくさんありますよ。



9月1日は防災の日です。災害はいつ起きるかわかりません。この機会に家庭で備蓄について話し合い、家にあるものを見直して災害に備えましょう。



家庭の備蓄の方法は、災害用として保管しておくのではなく、『日常食品』や『生活必需品』を多めに備えておくと、ライフラインや物流が一定期間機能しなくなった場合でもそれが活用できるという考え方です。日ごろから食べ慣れているものや使い慣れているものをを用意することで、無駄なく使うことができ、いざという時にも普段とあまりかわらない食事をとれる利点があります。

- 非常持ち出し品は、両手が見えるリュックタイプの袋などにまとめておきましょう。
- 避難の妨げにならないように、軽コンパクトにまとめましょう。
- 自分や家族の状況に応じて必要なものを選びましょう。
- 自分に必要なものの優先順位を決めて準備しましょう。
- 定期的の中身をチェックしましょう。

非常時の持ち出し品・備蓄品 チェックリスト

貴重品

- 現金（小銭を含む）※公衆電話用に10円玉、100円玉
- 車や家の予備鍵
- 予備の眼鏡、コンタクトレンズなど
- 銀行の口座番号・生命保険契約番号など
- 健康保険証、お薬手帳
- 身分証明書（運転免許証、パスポートなど）
- 印鑑
- 母子健康手帳

情報収集用品

- 携帯電話・スマートフォン（充電器を含む）
- 携帯ラジオ（予備電池を含む）
- 家族の写真（はくれた時の確認用）
- 緊急時の家族、親戚、知人の連絡先
- 広域避難地図（ポケット地図でも可）
- 筆記用具

食料など

- 非常食
- 飲料水

便利品など

- 防災ずきん、ヘルメット
- 懐中電灯（予備電池を含む）
- 笛やブザー（音を出して居場所を知らせるもの）
- 万能ナイフ
- 使い捨てカイロ
- マスク
- ビニール袋

清潔・健康のためのもの

- アルミ製保温シート
- 毛布
- スリッパ
- 軍手、皮手袋
- マッチ、ライター
- 給水袋
- 雨具（レインコート、長靴など）
- レジャーシート
- 簡易トイレ
- 救急セット
- 常備薬・持病薬
- タオル
- トイレレットペーパー
- 着替え（下着を含む）
- ウェットティッシュ

その他

- 紙おむつ（幼児用・高齢者用など）
- 生理用品
- 粉ミルク・哺乳瓶（赤ちゃんに必要なもの）
- その他自分の生活に欠かせないもの



日本赤十字社 HP より

ご自身の環境に合わせて必要なものを準備してください



『やさいの日』献立 9/3(火) ほ

8月31日は野菜の日です。昭和58年に、野菜にかかわる人たちが、もっと野菜の良さを知ってほしいと「や(8)さ(3)い(1)」の語呂合わせから8月31日を野菜の日としました。野菜は生活習慣病に欠かせない存在です。1日に350g食べるとよいとされていますが、宇都宮市民が食べている量は、小鉢一皿分約70g足りないそうです。積極的に食べたいですね。



1日に必要な野菜摂取量は？



「豆を食べよう」ほくほくランチ 9/30 ほ

なんとなく毛嫌いされがちな『豆類』ですが、良質なたんぱく質をはじめ、ビタミン・ミネラル・炭水化物・食物繊維がたくさん含まれています。今回は食べやすい「チリコンカン」です。おいしく食べられるといいですね。

今月のめあてから「食事と健康について考えよう」献立 ほ



私たちのからだは、「食べたもの」から作られます。「給食に出たもの」ではなく、「口に入ったもの」です。そう考えると、食事は健康な生活のためには欠かせません。栄養バランスの知識も必要です。好き嫌いの多い人は口に入るものが限られてしまうので、大人になるまでにいろいろなものから栄養をとることが難しくなってしまいます。一口食べましょうと言っているのはそのためです。自分の体のために、苦手なものも一口食べましょう。今日の「もやしときゅうりのおやさい」は、豊南小の1年生がおすすめした野菜料理を給食にアレンジしました。陽北中の生徒もたくさん応募してくれたので、今後紹介していきます。

合言葉は「ま・ご・は・や・さ・し・い」ほくほくランチ 9/18 ほ

主食・主菜・副菜・汁物のそろった「日本型食生活」の食事には、具体的にどんな食べ物を取り入れたらいいのでしょうか？ そんなときは、普段の食事に「まごわやさしい」食材を意識して取り入れてみませんか？ 「まごわやさしい」は、日本人が昔から食べてきた食べものの頭文字を並べたものです。これらの食べものを使ってつくる日本の食事は、世界からも注目される健康的な食事です。

麦入りごはん 牛乳
さばの香辛焼き ごまあえ
みそ汁



日本型食生活を心がけよう

『十五夜』献立 9/17(火) ほ

十五夜は昔の暦で8月15日にあたり、この日の月は1年で1番美しいと言われてきました。十五夜には月に見立てた15個のだんごをお供えます。稲に見立てたすすきや、とれたばかりの里芋、秋に収穫した野菜で作ったけんちん汁も欠かせません。秋の収穫に感謝をこめてお祝いします。今年の十五夜は9月17日(火)です。

