

# 9月給食たより

北空知圏学校給食センター

## 生活リズムを整えよう!

長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。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。1日を元気にスタートさせるには、どうしたら良いのか考えてみましょう。

### 1日を元気にスタートさせるには...

早寝、早起きをする 朝の光を浴びる 規則正しい食事をする 日中は活動的に過ごす



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早寝、早起きを心がけましょう。



朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている※体内時計を地球の1日24時間周期に合わせてすることができます。



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとることで、1日のリズムがつくりやすくなります。



日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごすことで、夜によく眠ることができます。



※体内時計とは・・・わたしたちは、体温や血圧、睡眠、エネルギー代謝などを調節する「体内時計」を持っています。ヒトの体内時計の周期は24時間より少し長く、1日(24時間)とは、ずれています。そこで、朝日を浴びて朝ごはんを食べると、このずれをリセットできます。反対に夜ふかしや夜遅い時間の食事は体内時計のリズムを乱れさせます。そのため、早寝、早起き、朝ごはんが大切なのです。



近年、大地震をはじめ、台風や豪雨などの災害が全国的に起こっています。ひとたび大きな災害が起こると、水や食料品が手に入りにくくなりますので、日ごろから少し多めに買い置きし、使いながら備える「ローリングストック」を実践しましょう。

最小限備えるべき品物と量を準備したら、毎日の生活の中で使って、使った分を買い足していきます。これを「ローリングストック法」といいます。いつも少し多めの状態をキープしておくのがコツで、古いものから順に使っていくようにします。



子どもたちは、正しいはしの使い方をして大人(家族)が身近にしていると、自然にそのはしの使い方を学んでいきます。家族で食事をする時に、はしの持ち方や使い方を確認し合ってみてはいかがでしょうか。



### 知っておきたい 食事のマナー

Q. はしの下に手を添えるのはマナー違反?

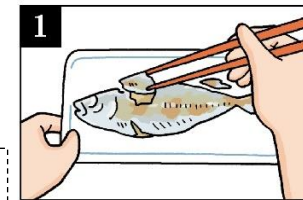
A. 汁気の多い料理を食べる時に、はしの下に手を添えて食べていませんか?

これは、してはいけないことです。汁が落ちて手が汚れてしまうことがあります。例えば、天ぷらを天つゆに付けて食べる時などは、器を持って食べるとよいでしょう。

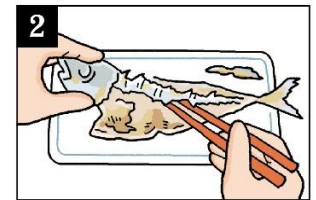


### 焼き魚の食べ方

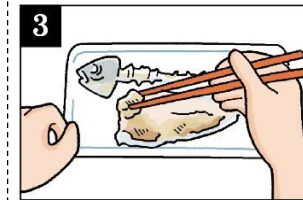
頭や骨のついた魚をきれいに食べる練習をしましょう。



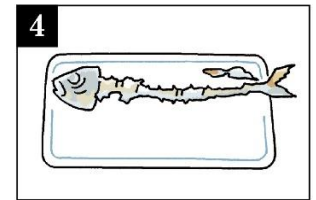
背びれや胸びれを取り、血の奥に置き、上の身を頭の方から食べます。



上の身を食べたら中骨と下の身の間にはしを入れて外します。



頭と中骨は血の奥に置き、下の身も頭の方から食べます。



食べ終わったら、残った骨などは、皿の奥にまとめておきます。