

# 給食だより 9月号

令和元年 9月2日  
世田谷区立明正小学校  
校長 小林 佳世  
栄養職員 隈田 朝江

夏休みが終わり、朝晩と日中の温度差が大きくなり始めるこれからは、体温調節がうまくいかず、体調をくずすこともあります。

## 生活リズムをととのえよう！

生活リズムが乱れていると、体調をくずしてしまいます。  
「早寝・早起き・朝ごはん」でしっかりと生活をととのえて、元気に残暑を乗り切りましょう！



※朝ごはんを毎日食べる人は、  
体力・学力が高いという  
データがあります。  
※睡眠には、脳や体を成長させる  
働きがあります。

## 「秋バテ」にご用心

「夏バテ」は、暑さに体がついていかず、だるさや食欲がないなどの  
体調不良をおこします。汗と一緒に、体に必要なミネラルなどの栄養素を失うことも  
原因のひとつです。



これに対し「秋バテ」は、夏の暑さのせいで体力が低下したり、冷たいもののとり過ぎで胃腸  
が弱っていたりして栄養補給が十分にできないと起こります。

気候に応じて、秋バテを防ぐポイントを紹介します。

- 衣**・気温に合わせて調節できるよう、カーディガンなどのはおり物を用意しましょう。  
・素材は汗を吸収するものがおすすめ。
- 食**・野菜は生より、消化吸收のよい火を通したものがおすすめ。ショウガは体を温めます。  
・スタミナをつけようと思って肉を多く取り過ぎると、脂肪が多く消化が悪いので  
かえって胃腸に負担がかかります（逆効果）。  
・水分補給をして、熱中症に気をつけましょう。  
糖分やカフェインを含まない、  
麦茶・牛乳・水がおすすめです。
- 住**・冷房はやや高めの温度に設定し、真夏の冷房慣れを戻していきましょう。  
・寝る前にはお風呂に入ったり、うす手の毛布を用意して、  
体を冷やさないようにしましょう。



## 9月が旬の食べ物



カボチャ シソ トマト ナス 枝豆 ピーマン 冬瓜 トウモロコシ キノコ  
里芋 サツマイモ ナシ ブドウ イチジク モモ 栗 ギンナン  
サケ サンマ アジ 戻りカツオ イワシ タチウオ シシャモ カレイ ヒラメ シジミ