



令和 7年 9月 2日  
青ヶ島村立青ヶ島中学校  
校長 天花寺 正巳  
栄養士 松澤 美帆

夏休みが終わり、いよいよ新学期が始まりました。まだ夏休み気分が抜けない人もいると思いますが、これから始まる2学期は行事が盛りだくさんです。朝・昼・夜の食事をしっかりとって、なるべく早く、今までの生活リズムを取り戻し、行事を全力で楽しめるようにしましょう。

## 9月の給食目標：食事と運動の関わりについて考える

9月14日(日)は運動会本番、そして9月27日(土)は八丈陸上記録会と、9月は運動と関わる行事が多くあります。今までの練習の成果を精一杯発揮するために、そうした行事本番の前に気をつけたい食生活のポイントを確認しましょう。

### その1 早寝・早起き・朝ごはん

私たちの脳は、15時間以上連続で活動すると、機能が低下すると言われています。つまり、睡眠時間が短く、起きている時間が15時間を過ぎると、脳が疲れて様々なことを正常にこなせなくなります。

このように、睡眠時間はみなさんのパフォーマンスに直結します。睡眠の質を守るためには朝食も重要です。日頃から、**早寝早起きをして睡眠時間を十分確保し、朝ごはんを欠かさず食べる**ことを心掛けましょう。



### その2 本番前日は揚げものを控える

胃の中に多くの食べ物が残った状態で運動を行うと、吐き気や逆流が生じ、パフォーマンスが低下する要因になります。

揚げものなど、**脂質やたんぱく質**を多く含む食品は、消化に時間がかかり、胃の中に残りやすいので、運動に関わる行事の前日は食べるのを控えましょう。また、**食物繊維**が豊富な食品も消化管機能に影響しやすいので控えましょう。

大事な行事の前日には、食べ物にあたらないう、刺身などの生ものは避け、加熱調理されたものを選ぶことも大切です。



# 災害に備えてできること

1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、**9月1日**は「**防災の日**」です。災害はいつ起こるか分かりません。学校でも定期的に防災訓練を実施していますね。今、家庭で使う食料品や生活必需品を、日頃から少し多めに備えて、なくなったら買い足していく「**ローリングストック法**」などを実践しながら、災害時に役立てていこうとする「**日常備蓄**」の考え方が広く提唱されています。みなさんもぜひ実践してみましょう。

ただし、食料品については賞味期限などもよく確かめ、おだなく回転させていくことを意識しましょう。



「日常備蓄」については東京都の『東京防災』がとても参考になります



東京防災

ダウンロード



## お役立ち備蓄食品 一口メモ

### 水



生命維持に必要な水分量は、年齢や体重によって変わりますが、1日1人3リットルが目分量です。

### 野菜ジュース



野菜不足の解消になり、ビタミンや無機質（ミネラル）がとれます。冷凍保存しておく、保冷剤代わりにもなります。

### チーズ・かまぼこ



最初の頃の支援物資は炭水化物系が中心になってしまいがちです。常温保存のできるかまぼこやチーズなど高たんぱくの食品が役立ちます。

### 菓子



米菓子や、ひと口ようかんなど、個別包装になっているものがおすすめです。乾燥野菜や果物のチップスなども気分転換になります。



## 7月のキャロットスター

7月のキャロットスターは、最終日のお楽しみ給食の日に実施しました。手作りパンの中に、手作りのグラタンを詰めた、グラタンパンの中に隠しました。

1学期最後だったので、たくさん用意した結果、全部で5名の児童・生徒に当たりました！当たったみなさんおめでとうございます！

