

給食だより

令和7年9月

墨田区立錦系中学校

校長 和田 浩二

栄養士 熊谷 文

生活リズムを見直そう

有意義な夏休みを過ごせたでしょうか。長い休みの後なので、普段より生活リズムが乱れてしまった人もいるかもしれません。9月からもしっかり学校生活を送れるように、今一度生活リズムを見直してみませんか？

生活リズムの整え方

朝ごはんはしっかり食べる

朝食



午前中を元気に過ごすエネルギー補給と集中力UPのために、朝ごはんをしっかり食べましょう。

適度な運動をする



適度な運動をする習慣を作ると夜に自然と眠くなり、良い生活リズムにつながります。

決まった時間に寝る



睡眠のリズムが整い、朝もスッキリ起きることができます。

決まった時間に起きる



平日だけでなく休日もなるべく同じ時間に起きることで体内時計が安定します。

リラックスできる習慣をもつ



読書、ストレッチ、日記など、自分なりにリラックスできる習慣で心が落ち着くと良い睡眠になります。

寝る前はブルーライトを避ける



ブルーライトは寝付きが悪くなったり、睡眠が浅くなったりします。寝る1時間前にはスマホやタブレットは控えましょう。

9月1日は防災の日

～備蓄食品に食べ慣れよう～

南海トラフ地震や首都直下地震など、いつか起きると予想されている大災害が日本にはいくつもあります。水や食品などを備蓄している家庭もあると思います。

備蓄食品は保存期限が切れる前に使って新たに補充する、ローリングストックという考え方があります。これに加えて、普段から備蓄食品に食べ慣れておくことで、いざというときに安心感があったり、味や調理方法に戸惑わなかったりするメリットがあります。



ローリングストック



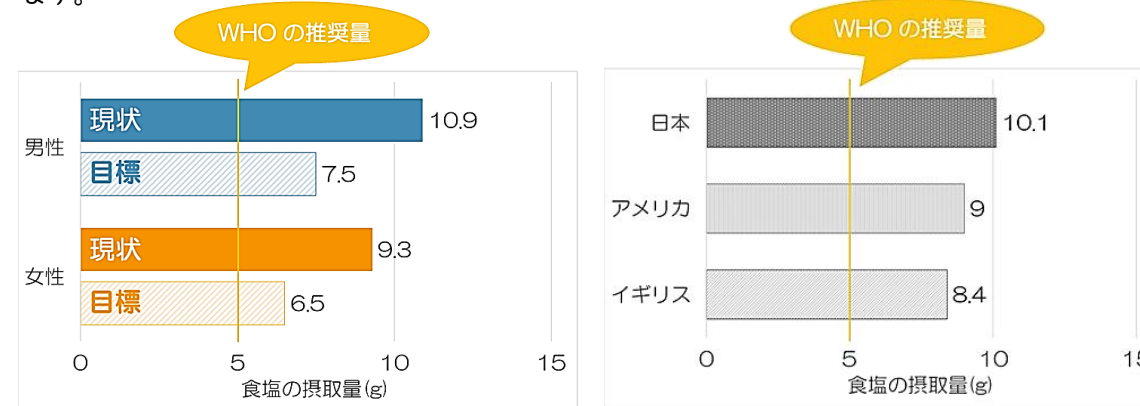
元気に楽しく進めよう！減塩④

～日本の食塩摂取量～



日本人の食事摂取基準(2025 年版)では、1日あたりの食塩摂取量の目標は、16歳以上の男性が7.5g 未満、女性が6.5g 未満となっています。

一方、実際の食塩摂取量は1日あたり約10g です。これは、世界保健機構(WHO)が推奨している「1日5g 未満」の約2倍を摂取している状況です。また、他国と比較しても上回っています。



参考：厚生労働省 HP「健康的で持続可能な食環境戦略イニシアチブ」

資料提供：墨田区立中学校栄養士会