板橋区立西台中学校 令和7年9月1日(月)

夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、 やる気が出なかったり、日中だるさを感じやすくなったりします。「朝起きたらカーテンをあ けて日光を浴びる」「朝・昼・夕食をしっかりとる」「十分に睡眠をとる」ことで生活リズムが 整います。明日からも朝食をしっかりとって、元気に登校してください。

給食は、明日、9月2日(火)から始まります!



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。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影 響からか豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風 の予報が出てから慌てて買いに行って売り切れ…ということのないよう、 日ごろから水や食料品は多めにストックしておくと安心です。

水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧めら れています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い 足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。







水は必需品!

1人1日31が 目安です。

カセットコンロとボンベが あれば、食べられる食品の幅 が広がります。





缶詰、レトルト食品、乾物、日持ち のする野菜など。



好きなお菓子や食べ慣れているものがある と、不安な気持ちを和らげてくれます。



数品を同時に作れて水を節約できる湯せん調理がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ②鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。

板橋区では、おいしく、楽しく食べながら備えるために、健康福祉センター の栄養士さんが防災レシピを提案していて、湯せん調理(パッククッキング)も のっているっちぃ。

詳しくは、こちらを検索するっちぃ!



★9月25日(木)は、7年生全員と8・9年生一部を対象に「貧血検査」があります。

私たちの体内には血管が張り巡らされており、血液によって酸素や栄養が 全身に運ばれています。貧血は、酸素を運ぶ赤血球中のヘモグロビンの量が 減って体が酸欠状態になることで、ヘモグロビンを構成する鉄(鉄分)の 不足によって起こるのが「鉄欠乏性貧血」です。成長期で急に身長や体重が増えた ときや、日常的にスポーツをする人は特に貧血になりやすいため、食事から鉄を意識 してとる必要があります。

★どんな症状が出るの?

めまいや立ちくらみ、頭痛、動悸、息切れ、疲れやすいといった症状のほか、次のような症状もよく見られます。

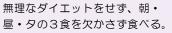








★貧血を防ぐためのポイント









鉄には、赤身の肉や魚、レバーなどの動物性食品に含まれる「ヘム鉄」と、大豆や野菜などの植物性食品に含 まれる「非ヘム鉄」があります。植物性食品の場合は、ビタミンCを含む食品(生の果物、加熱してもビタミンC が壊れにくいじゃが芋などの芋類)と組み合わせると吸収率が高まります。





C を多く含む食品













