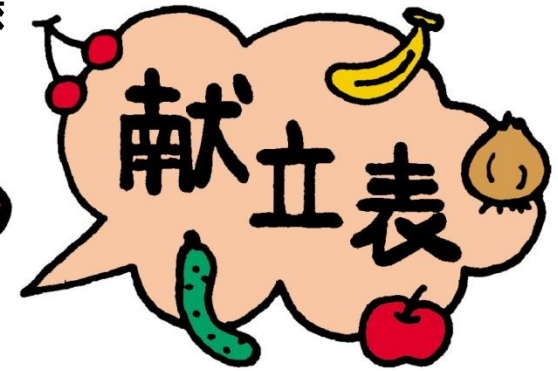




9月

久里浜特別支援学校



月

火

水

木

金



まだまだ あつい！  
こまめに すいぶんを  
ほきゅうしよう！

9月の給食目標

『食べ物の名前を知ろう。』

1日

しぎょうび  
始業日

2日

ポークカレー、ぎょうにゅう  
コロッケ (キャベツ、トマト)  
はるさめサラダ (みかん)

3日

ごはん、わかめスープ  
とりにくのみそづけやき  
(ブロッコリー、トマト)  
マカロニサラダ、  
ジョア (ストロベリー)

6日

むぎごはん、みそしる  
ハンバーグ (いんげんソテー、  
にんじんグラッセ、ポテトフライ)  
きりこんぶのもの  
かつらきゆずゼリー

7日

げんまいごはん、みそしる  
サケのしおやき  
そえ (きゅうりのうめあえ)  
ぶたにくとじゃがいものいりに  
かんフルーツ (みかん)

8日

たらこスパゲティ  
キャベツとベーコンのトマトスープ  
とりにくのサラダ、ソファールプレーン

9日

チーズパン、ぎょうにゅう  
エビグラタン  
うみのさちのあえもの  
すだちゼリー

10日

げんまいごはん、みそしる  
とりにくのてりやき  
そえ (きゅうりのうめあえ)  
かぼちゃサラダ  
くだもの (なし)

13日

ごはん、じゃがいものスープ  
にざかな (カレー)  
ナスとピーマンのみそいため  
ジョア (マスカット)

14日

ソフトフランスパン、ABCスープ  
しろみざかなフライ (ホキ)  
(キャベツ、トマト)  
タラモサラダ、ヤクルト

15日

げんまいごはん、けんちんじる  
チキンカツ (キャベツ、トマト)  
きりぼしだいこんのもの  
アップル&キャロットジュース

16日

ソースやきそば、ぎょうにゅう  
かにサラダ  
かんフルーツ (もも)

17日

ドライカレー、ぎょうにゅう  
トマトサラダ  
かんフルーツ (パイナップル)

20日

けいろうのひ  
敬老の日

21日

じゅうごや

ハヤシライス、ぎょうにゅう  
わかめサラダ、おつきみゼリー

22日

ピビンバ、はるさめスープ  
じゃがいものいためもの  
あんにんフルーツ

23日

しゅうぶんのひ  
秋分の日

24日

ひやしちゅうかさば  
ぎょうにゅう  
やきギョーザ  
だいがくいも

27日

ごはん、みそしる  
しろみざかなのてんぷら (刈りサ)  
そえ (かぶのレモンづけ)  
キャベツときゅうりのうめあえ  
とうにゅう (ばくがコーヒー)

28日

うめごはん、もずくスープ  
サバのみそに  
ハムともやしのもの  
すだちゼリー

29日

ぎょうどん、みそしる  
ピーマンサラダ  
しょうなんゴールドゼリー

30日

ごはん、たまごスープ  
アジフライ (キャベツ、トマト)  
ゴーヤチャンプルー  
オレンジジュース

平均栄養価：熱量 639Kcal / たんぱく質 26.9g

◇ 9月の給食費の引き落とし日：21日 (火) ※ 郵便局の残高の確認をお願いいたします。 ◇ 10月中に欠食をする場合は、9月15日 (水) までに担任に連絡してください。

# 9月

久里浜特別支援学校



# ぱくぱく

食育通信

第160号



栄養教諭



中田 秀子

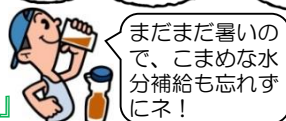


給食目標:「食べ物の名前を知ろう。」

食育目標:「好きな物ばかり食べないようにしよう。」

休み明けは、体のだるさを感じたり、寝付きや寝起きが悪くなったりしがちです。これは不規則な生活習慣によって「体内時計」が乱れたことが原因と考えられます。体内時計を整えるには、「早起きをする→朝日を浴びる→朝食を食べる」という流れを習慣付けることが必要です。

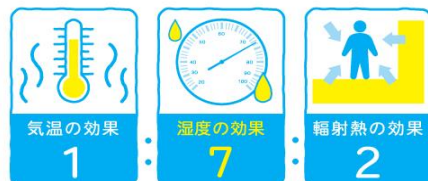
新型コロナウイルスの感染がなかなか収まる気配がありませんが、2学期も引き続き、こまめな手洗いやマスクの着用、換気と3密を避けながら感染予防を心掛けていきましょう。



## 暑さ指数 (WBGT) ってなあ~に?

この夏、「暑さ指数 (Wet-Bulb Globe Temperatureの略称)」という言葉を目にした方も多かったのではないのでしょうか?暑さのピークは過ぎましたが、まだまだ暑い日が続くそうなので、もうしばらくは熱中症に気を付ける必要があります。暑さ指数を知って、体調管理に役立てていただければと思います。

暑さ指数 (WBGT) =



暑さ指数とは、人間の熱バランスに影響の大きい「気温」「湿度」「輻射熱」の3つを取り入れた温度の指標のことをいいます。  
 \*正確には、これら3つに加え、風(気流)も指標に影響します。  
 \*輻射熱とは、日差しを浴びたときに受ける熱や、地面、建物、人体などから出ている熱のことをいいます。

【参考】環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」【作成】日本気象協会推進「熱中ゼロへ」プロジェクト  
 暑さ指数は、熱中症の危険度を判断する数値として、乾球温度計・湿球温度計・黒球温度計による計測値を使って計算されます。環境省では平成18年から暑さ指数の情報を提供しています。

## 暑さ指数 (WBGT値) 目安表

WBGT値 (°C)														気温 (°C)			
38	38	37	36	35	34	33	33	32	31	30	29	29	28	27	26	25	35
37	37	36	35	34	33	33	32	31	30	29	29	28	27	26	25	25	34
36	35	35	34	33	32	32	31	30	29	28	28	27	26	25	25	24	33
35	34	34	33	32	31	31	30	29	28	28	27	26	25	25	24	23	32
34	33	33	32	31	30	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	22	31
33	32	32	31	30	29	29	28	27	27	26	25	24	24	23	22	21	30
32	31	31	30	29	29	28	27	26	26	25	24	24	23	22	21	21	29
31	30	30	29	28	28	27	26	25	25	24	23	23	22	21	21	20	28
30	29	29	28	27	27	26	25	25	24	23	23	22	21	21	20	19	27
29	28	28	27	26	26	25	24	24	23	22	22	21	20	20	19	18	26
28	27	27	26	25	25	24	23	23	22	22	21	20	20	19	18	18	25
27	26	26	25	24	24	23	22	22	21	21	20	19	19	18	18	17	24
100	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50	45	40	35	30	25	20	湿度 (%)

**暑さ指数**

- 危険 31以上**  
運動は中止しよう
- 厳重警戒 28~31**  
激しい運動は控えよう
- 警戒 25~28**  
積極的に休憩しよう
- 注意 21~25**  
積極的に水分を補給しよう
- ほぼ安全 21未満**  
適宜 水分を補給しよう



## 水を大切に使いましょう!

~ こんなことをしていませんか? ~



手を洗う時などに、水を1分間流しっぱなしにすると、約12リットルの水を使ってしまうそうです。水は限りある資源です。普段から、こまめに水を止めるように心掛けましょう。持続可能な社会のためにも、今すぐに行えることから行動していくようにしましょう。

<熱中症を予防するポイント>  
 こまめに休息、屋外では帽子、水分をこまめに摂取、日陰を利用する、涼しい服装 等々

暑さ指数は、気温と同じ単位(°C)で表します。気温が同じでも、湿度が高い方が熱中症になる人が多くなります。それは、湿度が高いと汗が蒸発しにくいので、身体の外へ熱を放出しにくくなるためです。暑さ指数が28°Cを越える時は、特に注意が必要です。