



夏休みが終わり、2学期が始まりました。長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気がおきないなど、体や心に不調を感じ、夏バテの影響がでて体調を崩す心配もあります。学校生活を元気に送るために、食事と睡眠をしっかりとって体調を整え、引き続きこまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

生活リズムを整えるために

夜は早めに寝る



朝、起きたときに日光を浴びる



朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

朝ごはんをよくかんで食べる



9月1日は非常食について考えよう！

いつ起こるかわからない災害に備えて、備蓄について家族で話し合しましょう。特に夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。



ローリングストックのポイント

水	食料品	その他
<ul style="list-style-type: none"> ● 1人1日3リットル×3日分以上必要 	<ul style="list-style-type: none"> ● 食べ慣れているもの ● 保存性の高いもの ● 調理不要で食べられるもの 	<ul style="list-style-type: none"> ● ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など ● カセットコンロ・ボンベ

買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える
- 使った分を買い足す

食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する
- 古いものから使う

災害時でも
主食 + 主菜 + 副菜

栄養バランスを考えよう

災害発生直後は、主食となるごはんやパンなどの炭水化物で空腹を満たしがちです。しかし、栄養のバランスが崩れると体調不良の原因にもなります。そうならないためにも、主菜になる魚や肉の缶詰、副菜になる野菜の缶詰や乾物などを用意しておきましょう。

ぼうさいびちくひん 防災備蓄品



9月5日の給食は、学校に備蓄している救給カレーを1リットルのまま提供します。栄養面のため、牛乳、おかずも提供されます。備蓄品は、購入し、入れ替えています。

