



9月給食だより

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう!

夏休みは楽しく過ごせましたか。生活リズムが夜型になってしまった人もいるのではないのでしょうか。生活リズムがくずれていると、休み明けも眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、体調不良を起こしやすくなります。生活リズムを整えるためには「夜はしっかりと睡眠をとること」「起きたら朝日を浴びること」、「朝ごはんをしっかりと食べること」が大切です。2学期も元気に登校できるよう、生活リズムを取り戻しましょう!

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



朝ごはんをよくかんで食べる



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。

9月は防災月間

大正12年9月1日に発生した関東大震災や昭和34年9月に発生した伊勢湾台風などをきっかけに9月1日は「防災の日」とされました。また例年、夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時季です。停電や断水を想定して、各家庭でも水や食料品を準備しておくことが大切になります。狛江市でも各校での救給カレーの備蓄などをして災害に備えています。9月の給食では、備蓄していた救給カレーを提供して、災害時の食事を体験かつローリングストックの実践をします。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のでご家庭でもぜひ実践してみてください。

ローリングストックのポイント

備える

<p>水</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1人1日3リットル×3日分以上必要。 	<p>食料品</p> <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。 	<p>その他</p> <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。