

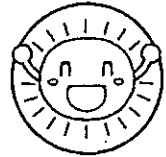


令和元年 9月
野尻学校給食センター
第5号

長い夏休みも終わり、1学期後半がスタートしました。この時期は、夏の疲れが出やすい時期になります。強い日差しのなか、運動会や体育大会の練習も始まります。「早寝・早起き・朝ごはん」を目標にして1日も早く今までの生活リズムをとりもどし、毎日を元気に過ごしましょう。

生活リズムを整えましょう!

起床



夏休み中に朝寝坊をしたり、朝ご飯を食べなかったり、夜更かしをしたりしていませんか?

食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、夏休みで乱れた生活リズムを整えることが大切です。



睡眠

朝食



排便



授業



給食



運動



夕食



入浴

朝の光を浴びよう

人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。

体内時計って何?

人は、太陽が昇っている間は活動的になり、沈むと休息に入る体内時計があります。これを正常に動かすには、朝の光と朝食、昼間の活動が大切といわれています。



Q. 朝に食欲がない時はどうすればよいの?

A. 朝、食欲がない人は、前日の生活をふりかえってみましょう。夕食後に夜食を食べていたり、寝る時間が遅くて、生活習慣が乱れていませんか? まずは、早起き・早寝を心がけて、朝からおなかがよく生活リズムをととのえましょう。



9月1日は防災の日



なぜ9月1日に防災の日が制定されたのでしょうか??

1923年9月1日に関東大震災が起き、この日を忘れることなく災害に備えようと制定されました。また、暦の上で9月1日頃は立暮から数えてちょうど210日あたり、『二百十日の厄日』と呼ばれています。昔から台風が通過しやすい頃で、注意が呼びかけられていました。これらの理由から9月1日が防災の日と制定されました。災害時は、普段通りの食事をとることが難しいです。そんなときに常温で保存がきく食べ物として、防災食というものがあります。みなさんもこの機会に防災食について知識を深め、家庭で備蓄するものを選び決めたり、備蓄食の期限切れがないか確認したりしましょう。



野尻学校 給食 センターも備蓄しています。

『救給カレー』とは?

全国の栄養教諭等が災害被災体験の教訓をもとに、歳長期の子どもたちの栄養バランス、心の安定、体力保持等を旨として、ライフラインが途絶えた中で、救援物資が届くまでの72時間の間「命をつなぐ」ための非常食を、専門職ならではのこだわりをもって開発されたものです。アレルギー特定原材料等27品目不使用の非常食です。