

9月食育だより

生活リズムを取り戻そう!

もうすぐ2学期が始まります。夏休み中の生活リズムはどうでしょう?夜遅くまで起きていたり、朝いつまでも寝ていたりする人はいませんか?朝、昼、夕、3食きちんと食べていますか?

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体のだるさや心の不調を感じたりする人が多くなります。その原因のひとつに、生活リズムの乱れがあげられます。私たちの体は、「体内時計」という機能があり、1日の活動に合わせて体温や血圧、ホルモンの分泌などを調整し、生活リズムを整えています。ところが、夜遅くまで起きていたり、食事の時間が不規則だったりすると、この体内時計がくるとしてしまい、生活リズムが乱れてしまいます。生活リズムを整えるには、起きたら朝の光を浴びること、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。また、朝ごはんを食べることは排便のリズムにもつながり、1日をすっきりとした気持ちでスタートすることができますよ。

生活リズムが整う朝の習慣



スマートフォンやゲーム機などの強い光は睡眠に影響します。寝る前に見るのはやめましょう。



「ローリングストック」で無理のない備蓄を!

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。

9月1日
防災の日

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。

かんきょう と こめ ☆環境にやさしい米が取れました☆

だげく ちく くわはら かんきょう ほうほう こめ
竹嶋地区の桑原さんが、環境にやさしい方法でお米を
そだ がつき きゅうしょく こめ つか こん
育てています。2学期からの給食はそのお米を使った献
だて
立になりますので、おいしく食べてもらえたら嬉しいで
す!



※ こんかい こめ そうきまい がつ しゅうかく
※ 今回のお米は、「早期米」という7月に収穫したばかりのお
こめ がつごろ がつ しゅうかく ふつうきまい
米です。12月頃には、10月に収穫する「普通期米」というお
こめ とど よてい
米もお届けする予定です。

たかなべちやう きじやうちやう いっしょ ゆうきのうぎやう かんきょう のうぎやう すす とく
高鍋町では、木城町と一緒に「有機農業（環境にやさしい農業）を進めていこう!」という取り組みをし
ています。



かんきょう のうぎやう のうぎやう
環境にやさしい農業って、どんな農業なの？

かんきょう 「環境にやさしい」というのは、かんたん い つち みず いき もの のうぎやう ふつう
「環境にやさしい」というのは、簡単に言うと「土にも水にも生き物にもやさしい農業」です。普通
のうぎやう かがくてき つく ひりやう のうやく つか さくもつ はや おお むし まも
の農業では化学的に作った肥料や農薬を使って、作物を早く大きくしたり、虫から守ったりしてい
ますが、使いすぎると土が弱ったりしてしまいます。



こんかい こめ かがくひりやう のうやく ほんぶん い か へ とくべつさいばい かた かんきょう
今回のお米は、化学肥料や農薬を半分以上に減らした「特別栽培」というやり方で環境への
ふたん へ まった つか ゆうきさいばい
負担を減らしていますが、全く使わない「有機栽培」にもチャレンジしています。



のうやく へ そだ むし びやうき たいへん
農薬を減らして育てると、虫や病気にやられてしまわないの？とても大変そう…

むし びやうき ま げんき さくもつ はな う ひりやう か
虫や病気に負けない元気な作物になるよう、花などを植えてそれを肥料の代わりにしたり、カキの
かい くだ こな た よ つち くふう
貝がらを砕いて粉にしたものを田んぼにまいたりして、良い土になるように工夫しています。
よい さくもつ よ つち う
良い作物は良い土から生まれます。



げんざい せかいじやう じぞくかのう かいほつもくひやう かんが かた ひろ ちきゅう す つづ
現在、世界中でSDGs（持続可能な開発目標）という考え方が広まっています。これは「地球に住み続ける
ために、よりよい世界を作っていこう」という考え方です。日本でもこうした流れを受けて全国各地で
かんきょう のうぎやう とく うえん なが う ぜんこくかくち
環境にやさしい農業に取り組んでいこうという動きが強まっています。