





# 9月給食だより

さめがわむらがっこうきゅうしょく  
鯰川村学校 給食センター

## ●9月1日は「防災の日」!

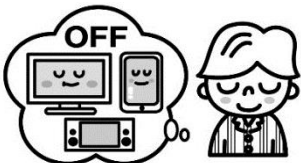
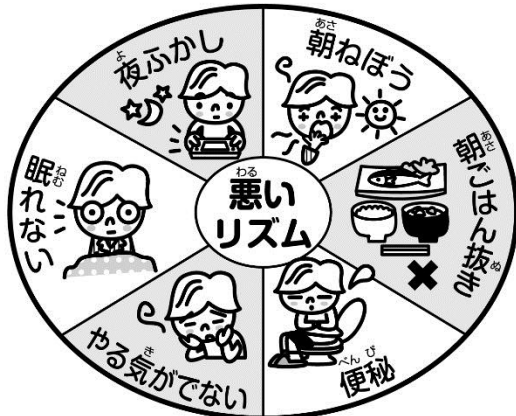
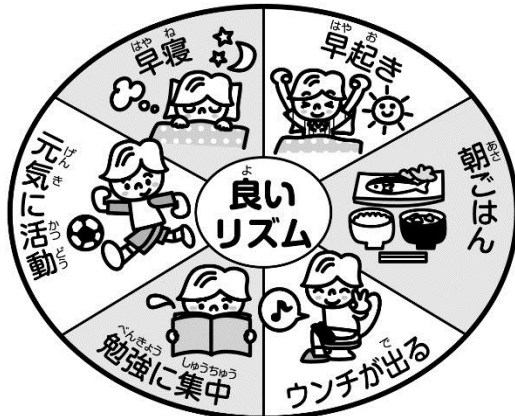
災害は、いつ・どこで起こるかわかりません。  
「防災の日」に合わせ、家庭での備蓄食料を見直してみましょう!

★水	★主食	★主菜	★副菜・その他
飲料水として、 一人当たり1日3 ℓ があると安心で す。	無洗米、レトルトのご はん、おかゆ、もち、 小麦粉、乾麺、即席麺、 カップ麺、パン、乾パ ンなど	肉・魚・大豆などの 缶詰、カレーやパス タソースなどのレ トルト食品など	野菜や果物の缶詰や ジュース、乾物(切干 大根、きのこ、海藻)、 即席の汁物、調味料、 おかしなど
			

※ 日ごろから日持ちする食品を買い置き、使ったらその都度買い足すようにすると無駄がありません。

## ●生活リズムを整えましょう!

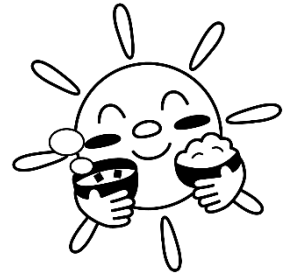
夏休みがおわり、2学期が始まりました。休み明けは、朝起きられず、なんとなく体がだるいなど、体の不調を訴える人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや、夏の疲れが主な原因です。生活リズムを整え、元気に学校生活を送りましょう!



また、寝る前は、テレビやゲーム、スマートフォンの使用はやめて、ゆったりとした気持ちですごしましょう!

# ●朝ごはん、きちんと食べていますか？

1日は24時間ですが、私たちの体の中にある「体内時計」は、それよりも長めに設定されているそうです。このため、朝日を浴びて、朝ごはんを食べることで、体内時計が調整されています。食事を抜いたり、夜遅くまで起きていたりすると、この体内時計が乱れてしまい、心や体にさまざまな不調が起こります。朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートしましょう！



## 朝ごはんを食べることで…



体温を上げて、1日の活動の準備を整えます。



寝ている間に使われたエネルギーや栄養素+午前中に使ったエネルギーや栄養素を補充します。



腸を動かし、便秘を防ぎます。

## 朝ごはんを食べないと…

だるさ、イライラなど、不調の原因になります。



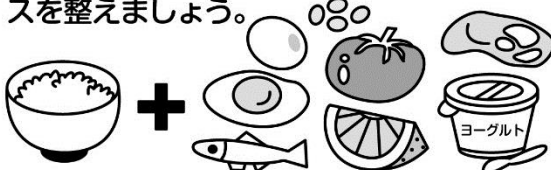
集中力、記憶力が低下し、勉強やスポーツに影響します。

肥満や生活習慣病の発症につながります。



## 主食（ご飯、パンなど）のみで済ませている人は…

肉や魚、卵、大豆製品などのたんぱく質、野菜、果物、乳製品をプラスし、栄養バランスを整えましょう。



## まったく食べていない人は…

早寝早起きを心がけ、牛乳や果物など、何か一品でも口にすることから始めましょう。

