

9月 給食だより

令和6年9月号

桜川市学校給食センター



夏休みが終わり、学校生活が再開しました。2学期は、運動会や文化祭などの行事がたくさんありますね。毎日元気に過ごすためには、「早寝・早起き・朝ごはん」が基本となります。また、3食きちんと食べて生活習慣を整えることも大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直し、規則正しい生活を心がけましょう。



規則正しい生活をしよう！

早寝	早起き	朝ごはん
睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て、十分な睡眠をとりましょう。	朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。	夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝ごはんをとりましょう。



朝の光にはパワーがある！？ 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。これを調整するには、朝の光を浴びることが大切です。

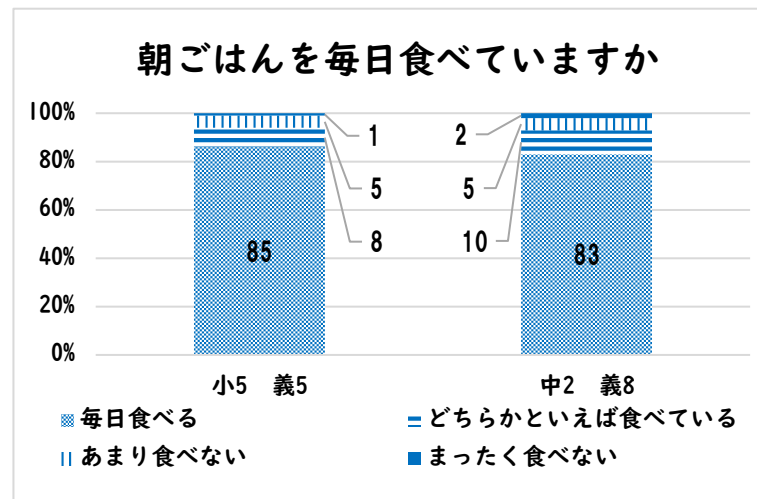
体内時計を正常に機能させるためにも、まずは早起きして、カーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。



6月『食に関するアンケート』について



6月に小学校・義務教育学校5年生と中学校2年生・義務教育学校8年生に実施した『食に関するアンケート』のご協力ありがとうございました。「朝ごはんを毎日食べていますか」という質問では、「毎日食べている」と回答してくれた人がほとんどでした。しかし「まったく食べない」と回答している人もいました。まずは、一口朝ごはんを食べてみましょう。



9月1日(日) 防災の日

大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが止まり、生活用品が手に入りにくくなります。災害時に備えて、水や食料を備蓄しておくことが大切です。

9月2日(月)には、給食で「ヒートレスカレー」を提供します。災害時を想定しながら、いただきましょう。



家庭で備えておきたいもの



水

調理に使う水も含め、1人あたり1日3Lが目安です。



食料品

米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。

災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品を備えておきましょう。



甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。



カセットコンロ・カセットボンベ

ボンベは1週間で1人あたり6本程度必要です。



備える

