

いよいよ2学期が始まりました。2学期は運動会など、ワクワクする学校行事がたくさん控えていますね。行事を全力で楽しみ、毎日を元気に過ごすための基本は、やはり「早寝・早起き・朝ごはん」です。夏休みの生活モードから学校モードへ切り替えるために、まずは3食きっちり食べることから生活習慣を見直してみませんか？規則正しい生活リズムを作って、実りの多い2学期にしましょう！

規則正しい生活リズムで過ごそう



早寝・早起きをする

夜ふかしや朝寝坊が続くと、人間の体にある「体内時計」が狂ってしまいます。その結果、自律神経のバランスが崩れ、日中に頭が動かなかったり、お腹が空かなかったり、体調不良に繋がります。しっかりと睡眠をとり、朝からエネルギーを満タンにして、毎日を元気に過ごしましょう！

朝の光を浴びる

朝起きてすぐに、窓を開けたり外に出たりして太陽の光を浴びると、そのまぶしい光が目から脳に伝わります。すると脳が「あ、朝だ！時計を合わせなきゃ！」と気づいて、体の中の時計を今の時間にリセットしてくれます。朝起きたらカーテンを開けて、太陽の光を浴びてみましょう。



規則正しく食事をする

1日3回の食事をきちんととり、朝ごはんは決まった時間にとることで、1日のリズムがつくりやすくなります。規則正しく食事をすることは、今の健康だけでなく「将来の健康」にも繋がっています。

日中は活動的に過ごす

日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごすと、夜によく寝ることができます。まだまだ日差しが強く暑い日が続くため、こまめな水分補給と休養をとりながら楽しく運動をしましょう。

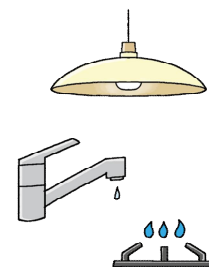


地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまうたり、お店で商品が買えなくなってしまうたりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。緊急時に備えて、家庭で水と食べ物を備えておく心安心です。最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。

電気・水道・ガスはどのくらいで復旧するの？

A 大規模災害が発生したら、電気・水道・ガスが停止し、利用が困難になります。

阪神・淡路大震災以降に発生した地震災害時の停電被害の復旧にはおおむね1週間程度、都市ガス設備被害の復旧にはおおむね1~2カ月程度、断水などの被害の復旧には1カ月以上かかってしまいます。電気・水道・ガスのかわりとなるものを多めに備えておきましょう。



昔からある保存食 乾物

乾物は、食品を保存させるために乾燥させたものです。乾燥させて保存することは、昔から多くとれた食材を長く食べたり、冬に備えておくために重要なわざです。非常時の備えにもなる乾物を見直しましょう。



地域によって違う



月見だんごいろいろ

十五夜に供える月見だんごは、地域によって違いがあります。関東風は丸い形をしています。関西風は、先をとがらせた紡錘形（ぼうすいけい）という形をしていて、あんを巻いたものです。静岡県の一部では、だんごを平らにして真ん中をへこませたへそもちをつくり、あんと一緒に食べます。



おしらせ

【9月8日・11日】〈梨〉

JA北つくば様より

茨城県が育成した新品種「恵水」を無償提供していただきます。

給食センターでひとつひとつ皮を剥いて切ります。そのため、8日に中学校・義務教育学校、11日に小学校へ提供します。



乾物はすごい！！

わたしたちは
地味で目立たない存在・・・



ではない！！

常温保存

長期保存



栄養豊富



日常的に
備蓄して
損はなし！

だから かんぶっコーナー

