



# 8. 9月給食だより



令和5年度

松陵中学校

長い夏休みが終わり、学校が始まりましたが、まだまだ暑い日が続いています。夏の暑さの影響で体調をくずしやすくなっていませんか。

早寝・早起きはもちろんのこと、1日3食をきちんととって生活リズムをととのえ、規則正しい生活を送れるように心がけましょう。

## 8.9月の目標 生活リズムを整えよう



## 生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん



健やかな成長のためには、規則正しい食生活が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながります。

早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

### 早起き



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。

### 早寝



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。

### 朝ごはん



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。

## 朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の動きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。



## 9月1日は防災の日

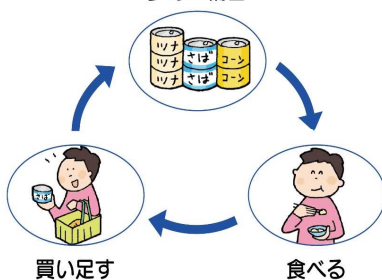
日本では、地震、津波、豪雨、台風など災害が多発しています。災害はいつ起こるか分かりません。家族で食料・飲料などの備蓄は十分にあるか確認したり、安否確認方法や集合場所などを話し合っておいたりすることが大切です。

日常的に備蓄をしよう！

### ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買って置き、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。

多めに備蓄



### 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、冬に向けて備えたりする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。

