

9月 給食だより



越前市国高小学校
国高幼稚園



なが がつき はじ げんき たいちよう ととの たいせつ
長い2学期が始まりました。元気にのりきるためにも、体調を整えておくことは、とても大切です。
とく きそくただ せいかつ けんこう だいいっぽ せいかつ みなお げんき がっこうせいかつ おく
特に、規則正しく生活することが健康への第一歩です。生活リズムを見直し、元気に学校生活を送れるようにしましょう

生活リズムを整え、元気100倍！

夏休み中に生活リズムが乱れてしまった人は、なるべく早く生活リズムがもどすことが大切です。

夜ふかし 起きられない 食べたくない 集中できない 何もしたくない

早ね・早起き・しっかり朝ごはん、元気に学校生活

みなさんは、早ね・早起きをして、しっかりと朝ごはんを食べていますか。栄養バランスの良い朝ごはんをとることは、生活リズムをととのえることはもちろん、体力、集中力、学習能力にも大きな影響があります。

毎日の生活習慣を見直して、朝から元気にスタートできるように、早ね・早起き・しっかり朝ごはんを実行しましょう。

早ね 早起き しっかり朝ごはん 力いっぱい学習 力いっぱい運動

やってみよう！
食育チャレンジ

食べる力・元気な体を作る力

あさごはんのはたらき

朝ごはんをしっかり食べるためには、生活のリズムをととのえよう。

①早くねる ②ねる前におかしを食べない ③早く起きる ④きれいなものを残す ⑤早食いをする

⑤④③②① 番号

災害時に役立つ非常食の選び方

家族の分を必ず用意

- ①水は一人1日30分ほど用意。
- ②常温で長期間保存できるもの。
- ③開封してすぐに食べられるもの。
- ④栄養バランスも考えて。

アレルギーのある人は、食べられるものがあるかも考えて

9月1日は防災の日

1年に1回は、食品の消費期限を確認したり、食べてみたりしてみましょう。

いざという時に、きちんと防災用食品を食べられる力をつけておきましょう。

災害時に役立つミニ知識

災害時には、水道やガスなどのライフラインもストップしてしまうことが多いです。また、回復するには、3日ほどかかると言われています。

紙皿にラップをして使いまわしたり、ビニール袋を使って、料理をするなどのこともできます。

普段から、いろいろなものを用意しておくことをおすすめします。ローリングストック方にて、普段使いで使いまわすようにしましょう。