

9月 給食だより

越前市坂口校



夏休みが終わって、学校が始まりました。みなさん、朝ごはんはしっかり食べられていますか？
まだ暑い日が続きますが、「一日の始まりは朝ごはんから」。しっかり食べて、学校に来てください。

9月1日は
防災の日

災害時に役立つ非常食の選び方



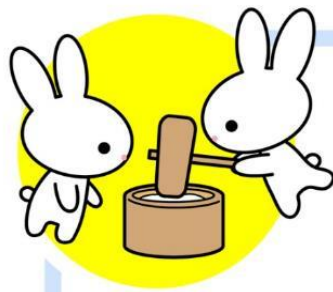
- ①水は一人1日3ℓ
- ②常温で長期間保存できる
- ③開封してすぐに食べられる
- ④栄養バランスをととのえる

非常食は、少なくとも3日分
(9食)備える必要があります。
家族構成も考えて
準備しておきましょう。



災害時に役立つミニ知識

災害が起こると、ガス・電気・水道が使えなくなる場合があります。そんな場合に備えてカセットコンロや携帯コンロ、食器は紙皿・紙コップを用意するといいでしょ。紙皿は使い捨てではなく、ティッシュでふきとったりラップをかけて使えば、何度でも使うことができます。



9月13日(金)は十五夜です。
一年で一番、満月がきれいに見えるのが旧暦8月15日の十五夜です。この日は、里芋が取れる時期である事から、「芋名月」とも呼ばれています。豊作に感謝する意味合いも込められていました。スキの穂が稲穂に似ていること、魔除けになることからスキも飾られます。



体内時計は正しく動いていますか？

人間は、光も音も温度もわからない場所で生活すると、25時間周期で寝たり、起きたりするといわれています。でも、みなさん知っているとおり1日は24時間ですね。この時間のずれを調整しているのが、わたしたちの体の中にある「体内時計」です。体内時計を正しく動かすための4つのポイントを紹介いたします。

- ①朝の決まった時間に太陽をあびる。
- ②昼間はなるべく外に出る機会を増やす。
- ③友達や家族と一緒に食事や運動、勉強をする。
- ④1日3回の食事を規則正しくとる。



チェックしてみよう

生活リズムをととのえるためには

- 毎日、朝ごはんを食べる。
 - 早起きをして、朝の光をあびる。
 - 毎日、ほぼ決まった時間に起きる。
 - 1日3食を決まった時間に食べる。
 - 昼間は、できるだけたくさんの光をあびる。
 - 夜は、あまり明るい光をあびないようにする。
 - 寝る前までテレビを見ていたり、パソコンやスマホなどを使用したりしないようにする。
 - 寝るときは、部屋を暗くして眠る。
- ★たくさん、チェックがつく人ほど、良い生活リズムです。

