

# 9月 給食だより



武生第五中学校

暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとるように心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも疲労回復に効果があります。夏休みの間に生活リズムがくずれてしまった人は、生活習慣を見直して規則正しい生活リズムをとりもどしましょう。

## 生活リズムをととのえる 早寝・早起き・朝ごはん



### 早寝

寝ているあいだに疲れがとれ、体が成長します。夜はなるべく早く寝て、十分に休みましょう。



### 朝ごはん

夜ごはん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、しっかり朝ごはんを食べましょう。



### 早起き

朝の光を感じると、セロトニンという物質が脳にだされ、活動しやすくなります。体内時計の調節もしてくれます。



### 朝ごはんステップアップ 1・2・3



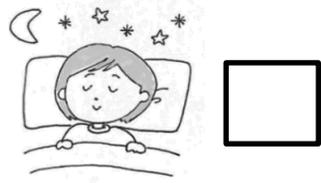
朝ごはんに主食（ごはん、パン、シリアルなど）だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、ステップアップしよう！

## 食育チャレンジ

食べる力・元気な体を作る力  
朝ごはんのはたらき

朝ごはんをしっかり食べるために、よいと思うことをすべて選んで○をつけましょう。

### ① 早く寝る



### ② 早く起きる



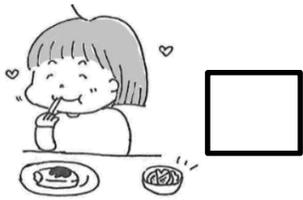
### ③ 寝る前には おかしを食べない



### ④ 早食いをする



### ⑤ 好きな物だけを食べる



★かにリュウくんからのアドバイス  
朝ごはんをしっかり食べるためには、生活のリズムを整えよう。



いぬ>きりたんぽ>かき>おにぎり>お粥>うどん>そば>ラーメン>カレー>パスタ>餃子>天ぷら>焼きそば>ハンバーグ>ステーキ>焼肉>魚>卵>豆腐>納豆>味噌>漬物>干物>佃煮>お菓子>飲み物>調味料>その他

## 9/1 防災の日

## 備えは大丈夫？

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停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。非常時に備えて最低3日分の水や食品を備えておきましょう。

### おすすめの備蓄食品

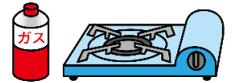
#### 主食（炭水化物を多く含むもの）



1人1日3ℓを目安に、3日以上



#### 主菜（たんぱく質を多く含むもの）



カセットコンロ、ガスボンベ、やかんやなべも一緒に準備しておきましょう。

#### 副菜・その他



### 家庭備蓄はローリングストックで！

ローリングストックは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す方法です。日常の一部として、無理のない範囲で楽しみながら実践しましょう。

