

* 給食だより *

令和5年9月1日
大田区立南六郷小学校
校長 島村 博

夏休みが終わり、2学期が始まりました。休み明けは、朝起きられない、何となく体がだるい、食欲がわかないなどの不調を訴える人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや夏の疲れが主な原因です。体調を整えるためには、規則正しい生活が大切です。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、毎日を元気に過ごしましょう。

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、朝食をとりましょう。

..... 朝ごはんの効果

体温や脳のエネルギーになる



体温が上がる



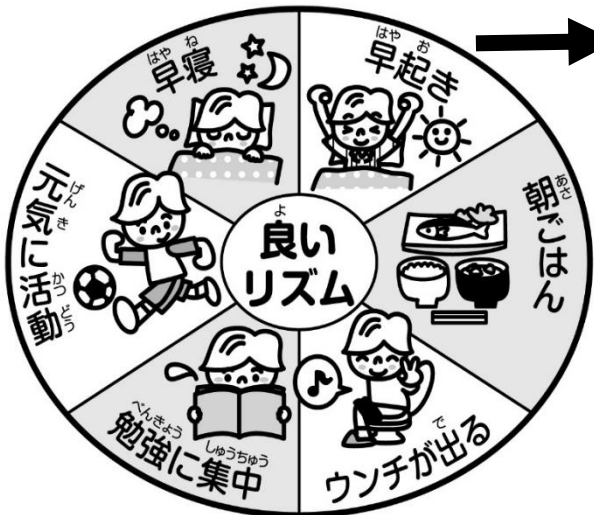
脳の働きを活発にする



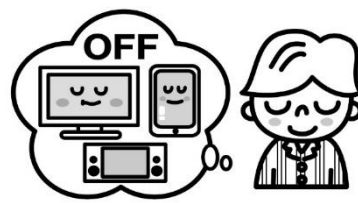
排便を促す



朝ごはんには4つの効果のほか、1日の生活リズムを作り出す大切な役割があります。



良いリズムを作るカギは「早起き」すること。
まずは10分早く起きることから始めてみましょう。



寝る前はテレビやゲーム、スマホなどの使用は控え、ゆったりとした気持ちで過ごしましょう。

がつ ついたち
9月1日
ぼう さい ひ
防災の日



食の備えは万全ですか？



じしん たいふう だいき ぼうさいがい お
地震や台風などによる大規模災害が起きたときに備え、最低3日分、でき
れば1週間分程度の食料品を備蓄しておくで安心です。9月1日の防災の日
にあ かにてい びちくひん みなお あんしん がつついたち ぼうさい ひ
に合わせ、家庭での備蓄品を見直すとともに、災害時を想定して、非常食や
ぼうさいしょく じっさい つく た たいけん
防災食を実際に作って食べる体験をしてみたいかがでしょうか。

ひとり 1人1日分の食品例

※参考資料：兵庫県作成「災害時の食に備える」

| | | | | | | |
|---------------|--|--------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|---|-----------------|
| <p>みず 水1ℓ</p> | <p>やさい かんづめ 野菜の缶詰 1缶</p> <p>にく さかな だいず 肉・魚・大豆 などの缶詰 1缶</p> | <p>やさい 野菜 ジュース 200cc</p> | <p>かん 乾パン、パンの缶詰 1缶</p> <p>かんぱん</p> | <p>ごはん ご飯 (缶詰、レトルト、アルファ米) 1~2食分</p> | <p>きりもち 切りもち (水戻しできるものが便利) 2個</p> <p>もち</p> | <p>す 好きなお菓子</p> |
|---------------|--|--------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|---|-----------------|

おはし・スプーン・フォーク

ウェットティッシュ

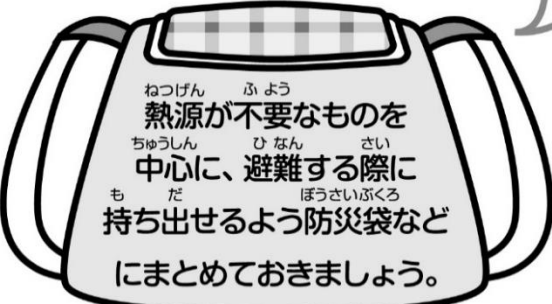
はさみ

かみざら 紙皿・紙コップ

ウェットティッシュ

マッチやライター

かんき 缶切り

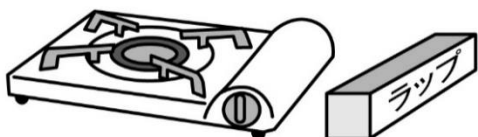


備蓄食料品例

★日ごろから日持ちのする食品を買い置きし、使ったらその都度買い足すようにすると無駄がありません。

| ★水 | ★主食 (エネルギー源になるもの) | ★主菜 (たんぱく質源になるもの) | ★副菜・その他 |
|--|--|---|---|
| <p>いんりょうすい 飲料水として1人当たり1日 1ℓ、調理などに使う水を含めて3ℓ程度備えておきましょう。</p> | <p>せいまい むせんまい 精米・無洗米、レトルトのご飯・おかゆ、アルファ米、小麦粉、もち、乾めん、即席めん・カップめん、パン、乾パンなど。</p> | <p>にく さかな だいず 肉・魚・大豆などの缶詰、カレーなどのレトルト食品、乾物(煮干し、カツオ節、桜エビ)、ロングライフ牛乳など。</p> | <p>やさい くだもの かんづめ 野菜・果物の缶詰やジュース、乾物(切り干し大根、ひじき、わかめ、きのこ)、日持ちのする野菜や果物類、即席の汁物、調味料、お菓子など。</p> |

★電気・ガス・水道が使えないことを想定し、カセットコンロなどの熱源と燃料、鍋、ラップ、アルミホイル、ビニール袋、使い捨て手袋、除菌スプレーなども備えておくで安心です。



★高齢者、乳幼児、食物アレルギーのある人、食事療養が必要な人がいる場合など、家族の状況に合わせて、食品を備えておきましょう。

