

* 給食だより *

令和7年9月1日
大田区立南六郷小学校
校長 小沼 一実
栄養士

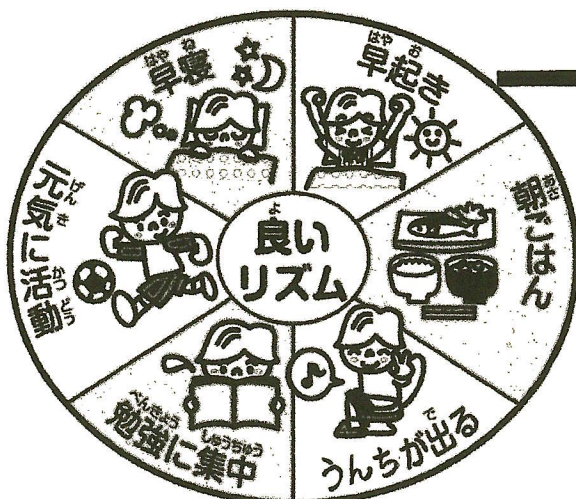
夏休みが終わり、2学期が始まりました。休み明けは、朝起きられない、何となく体がだるい、食欲がわからないなどの不調を訴える人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや夏の疲れが主な原因です。体調を整えるためには、規則正しい生活が大切です。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、毎日を元気に過ごしましょう。



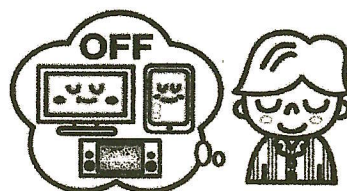
..... 朝ごはんの効果



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、睡眠時間をしっかりと確保しましょう。



食の備えは万全ですか？



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日の防災の日に合わせて、家庭での備蓄品を見直すとともに、災害時を想定して、非常食や防災食を実際につくって食べる体験をしてみたいかがでしょうか。

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」



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
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。	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。	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。	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。

★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。

