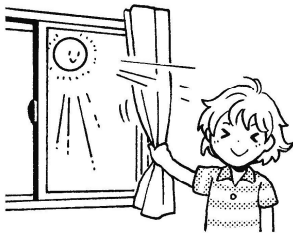




2学期が始まりました。暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続きます。
今学期も規則正しい生活を心がけて、元気に過ごしましょう。
給食もしっかりと食べてくださいね。

夏休み明け 生活リズムをととのえよう

朝日を浴びる



朝食を食べる



生活リズムをととのえるためには、わたしたちの体にある「体内時計」を、1日24時間の周期に合わせて、調整することが大切です。調整するためには、朝日を浴びることと、朝食を食べることがよいといわれています。生活リズムをととのえて、元気に過ごしましょう。

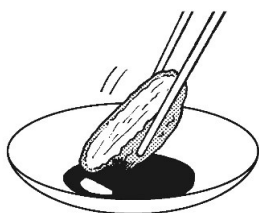
【9月1日は防災の日です。家庭の備蓄食品を見直してみませんか？】



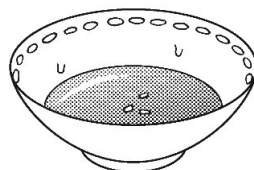
家庭備蓄の食品の量は、「一人最低3日～1週間分×家族の人数」が望ましいといわれています。備蓄食品には、災害時に使用する「非常食」と、日常的に使用しながら、災害時にも使用できる「日常食品」があります。「日常食品」を多めにすると、常に一定量を備えることができます。家族で家にある食品を見直して、栄養バランスや使い勝手、好みなどを考えて食品を選びましょう。

【手軽にできる、減塩の工夫に挑戦してみましょう！】

塩分をとり過ぎないための工夫



しょうゆやソースなどは、直接かけずに、小皿に出して、つけるようにします。



ラーメンやうどんなどのめん類の汁は、飲まないで残すようにします。



袋や箱などに書かれている、栄養成分表示の食塩相当量を確認します。