

9月 給食だより



相模原市立
向陽小学校

夏休みが終わり、学校生活が再開します。学校がある日もない日も元気に過ごすためには、規則正しい生活リズムが欠かせません。今月号の給食だよりでは、生活リズムをととのえるためのポイントを紹介し



生活リズムのととのえ方

早寝・早起き



夜更かしや朝寝坊は体調や脳のはたらきに悪影響を与えます。早寝・早起きを心がけることが重要です。

朝の光を浴びる



朝の光を浴びることで、わたしたちの体内時計を地球と同じ24時間周期に調整することができます。

規則正しい食事



規則正しく1日3回食事をとりましょう。朝食は同じ時間にとると、1日のリズムをつくりやすくなります。

日中は活動的に



夜しっかり眠ることができるよう、日中はできるだけ外に出て、活動的に過ごしましょう。

体内時計とは

わたしたちの体には、体温、血圧、睡眠、エネルギー代謝などを調整する「体内時計」が存在します。この体内時計の周期は24時間よりもわずかに長く、1日（24時間）とはずれています。朝日を浴び、朝ごはんを食べることで、このずれをリセットすることができます。



災害に備えましょう

9月1日は「防災の日」です。この日を含む8月30日～9月5日までは「防災週間」と定められています。日本では地震や津波、豪雨、台風などの災害が頻繁に発生します。災害はいつ起こるかわからないため、家族で食料や飲料の備蓄が十分か確認し、安否確認の方法や集合場所などについて話し合っておくことが大切です。



備えておきたい食料リスト

【主食】

- 米（無洗米がおすすめ）
- レトルトごはん、おかゆ
- アルファ化米
- 乾めん
- 缶入りのパン
- もち



など

【主菜】

- 肉、魚、豆の缶詰
- カレーなどのレトルト食品

【副菜】

- 野菜の缶詰、瓶詰
- 切り干し大根などの乾物
- 日持ちする野菜



【果物・菓子】

- ドライフルーツ
- 果物の缶詰



など

【飲料】

- 水（1人1日3Lが目安）
- 茶



など