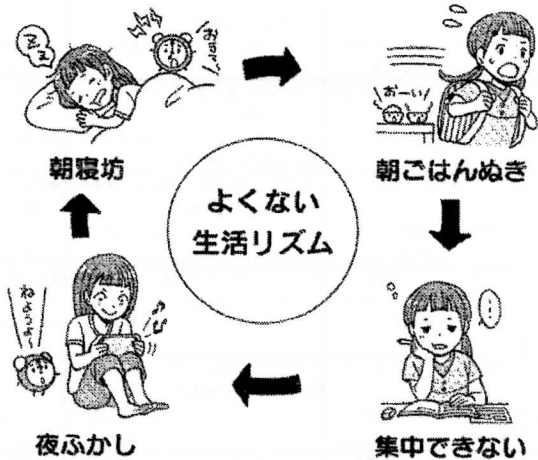


かんざき給食だより

9月号 (No.6)

9月になりましたが、まだまだ暑い日が続いています。9月は夏の疲れが出て、体調を崩しやすい時期でもあります。早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう。

よくない生活リズムを断ち切って元気に!!



夜遅くまで起きていると、睡眠不足になり、翌日の朝、眠くてなかなか起きられません。朝起きるのが遅くなってしまうと、時間が無かったり、食欲がわかなくなったりして、朝ごはんを食べられないかもしれません。すると、午前中は頭がぼんやり、体もだるくて授業に集中できません。

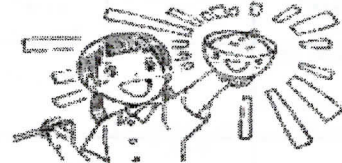
生活のリズムを整えるためには

朝の光を浴びる



早起きをして朝の光を浴びると、体内時計がリセットされて24時間の周期に調整されます。すると、「朝は目覚めて夜は眠る」というリズムが整います。

朝ごはんを食べる



起きた時は、エネルギーが不足した状態です。朝ごはんを食べるとエネルギーが補給され、体温が上がり、血流もよくなり、胃や腸も働き、元気に1日を始められます。

9月1日は防災の日 非常食はローリングストックで

ローリングストックとは、災害に備えた食料品などを、日常的に食べて買い足すことをくり返しながら備蓄することです。ふだんから、缶詰やレトルト食品や水などを少し多めに備えて、賞味期限を見ながら日常的に使って買い足していけば、無理なく備蓄できて、災害時に非常食として活用できます。また、備蓄は、古いものから使って補充することで、賞味期限がすぎて捨ててしまう、食品ロスを防ぐことができます。

