



おうちの人といっしょに読もう

佐賀市川副学校給食センター TEL 0952-45-0374

まだまだ暑い日が続きます。長い夏休みで、生活が不規則になってしまった人もいます。また「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう！

夏ばて解消のために、 しっかり朝ごはんを食べましょう

朝ごはんは午前中を元気に過ごすための大切なエネルギーのもとになります。また寝ている間に休んでいた脳や体を目覚めさせる役割も持っています。

朝ごはんを美味しく食べるには？

寝る前に、お菓子やアイス、ジュースなどを食べたり、飲んだりしないようにする。



翌日の学校の準備などは前日のうちに済ませ、朝の時間にゆとりをもたせる。



早起きの習慣をつけて毎日、決まった時間に食べる。夜ふかしをしない。



※早寝早起きをして、目覚めたときに軽い空腹感があると朝ごはんが楽しみになり、おいしく食べることができるようになります。

朝ごはんをきちんと食べないと…

体温が低い状態が続き、元気に活動できない。



脳のはたらきがぶくなり、授業などに集中できない。

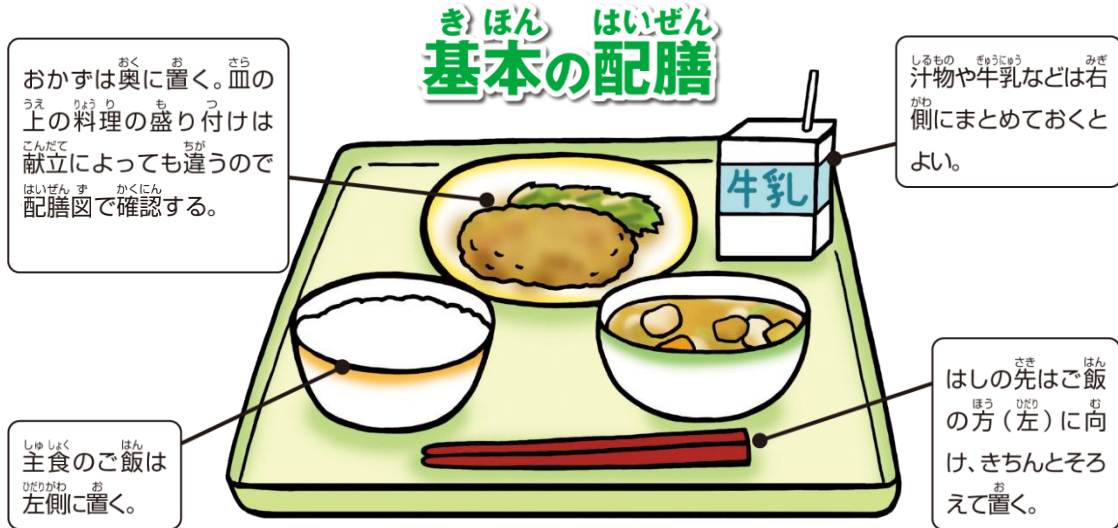


栄養バランスが崩れ、おやつを食べすぎなどによる太りすぎにもつながりやすい。



しよつき 食器をきれいに並べて食べよう!

食器の並べ方や料理の位置は、右利きの人を基準に食べやすいように、また作った料理も一番きれいに見えるように考えられています。給食でもご飯茶碗や汁物のおわん、おかずの皿やはしの位置などに気をつけて食べるようにしましょう。



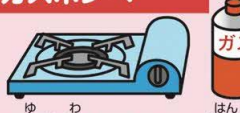
※ここでは伝統的な和食の配膳法に示がって例示しました。左利きの方は先生とも相談してご飯茶碗やおわん、はし先の位置などを変えるとよいでしょう。



もしもの時のために食料などを
備蓄していますか? これを機会に
家族で備蓄するものを決めたり、
期限切れがないかを確認したりし

ましよう! 日ごろから少し多めに買い置きし、使いながら備える
「ローリングストック」を実践するといいですね。



水  1人1日3リットルが目安です。家族分用意しておきましょう。	カセットコンロ・ガスボンベ  お湯を沸かしたり、ご飯を炊いたり、簡単な調理ができます。	保存性の高い食品 米、乾麺、缶詰、レトルト食品、乾物など  普段から多めに買い置きしておくとう安心です。
備品類 ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て食器・手袋、ポリ袋、除菌スプレーなど  手や食器、器具が洗えなくなることを想定し、用意しておきましょう。		