

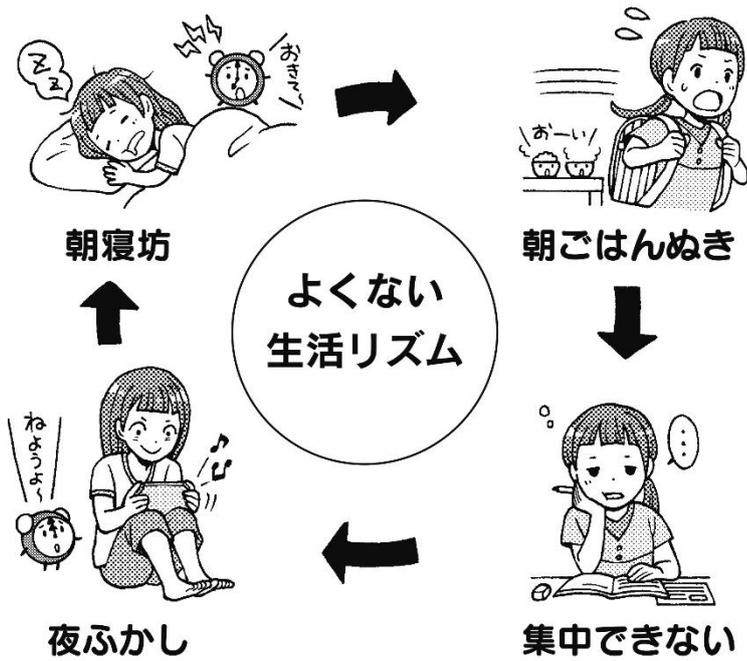
# 給食だより

# 9月



まだまだ残暑が厳しい9月。夏休み中の生活リズムが抜けきれずに元気が出ない人もいるでしょう。暑さの中での部活動や体育祭の練習は、普段よりも多くのエネルギーを消費して、体の疲労も蓄積します。きちんと食事で体に必要な栄養を取り入れ、睡眠で疲労を回復して早く生活リズムを整えましょう。

## 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ると、時間がなかったり、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。

体には体内時計という機能があり、24時間よりも少し長い時間を刻んでいます。体内時計を24時間に調整するには朝に太陽の光を浴びて、朝ごはんをはじめ、規則正しく3食を食べ、昼間は外で活動し、夜は早く寝ることが大切です。

生活リズムをととのえるには

### 朝の光を浴びる



早起き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「朝は目が覚めて夜は眠る」というリズムがととのいます。

©少年写真新聞社2020

生活リズムをととのえるには

### 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、胃腸も動き、元気に1日を始められます。

©少年写真新聞社2020

体育祭の練習、部活動、授業にしっかりと取り組むためにも、

## 朝食は必ず食べて、登校しましょう。

# 何から始める？ 災害への備え

## 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かつ蓄することです。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。



## 災害時の健康を守るポイント

### しっかり食事をとり、水分もとる



怖い経験や悲しい体験をすると食欲がなくなります。でも、食事をとらないと、体力が落ち、病気にかかやすくなります。おなかがすかない、のどが乾かないと思っても定期的に食事と水分をとってください。

### きちんとトイレに行く



安心して食事や水分をとれるように、トイレに行くことを忘れずに。水を使わずにすむ「携帯トイレ」の準備もしておきましょう。混雑が予想される避難所のトイレには時間を決めて早めに行くようにしましょう。

### 不安でもしっかり眠る



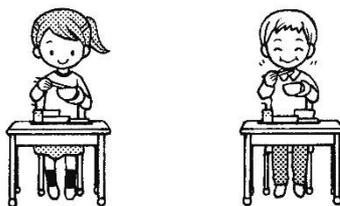
眠ることは、食事やトイレ以上に難しい場合もあります。とくに慣れない環境では不安でいっぱいになります。でも、アイマスクや耳栓を使うなどして、静かで暗い環境をつくり、体をしっかり休めることが大切です。

## 給食時間における「新しい生活様式」

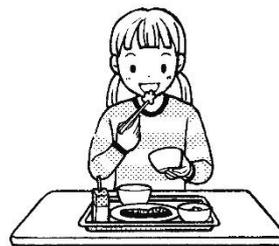
食事の前後の手洗いの徹底



机を向かい合わせにしない



食事時の会話は控える



新型コロナウイルス感染症対策のために、学校給食では、食事の前後の手洗いの徹底や、<sup>ひまつ</sup>飛沫を飛ばさないように机を向かい合わせにしないこと、会話を控えることなどの対応を行っています。これからも子どもたちの安全を第一に考えて給食を提供していきます。