



なつやす お しんがっ き はじ
夏休みが終わり、新学期が始まりました。

なつやす あいだ よ あさね ぼう せいかつ
夏休みの間に、つい夜ふかしや朝寝坊をしてしまい、生活リズム
が乱れていませんか。早寝、早起きを心がけて、朝ごはんをしっかりと
食べるようにして、元気に新学期をスタートしましょう。



こんげつ きゅうしょくもくひょう き そくただ しよくせいかつ かんが
今月の給食目標 規則正しい食生活について考えよう

はやね はやお あさ せいかつ ととの
早寝・早起き・朝ごはん、生活リズムを整えよう!

はやね 早寝



ね まえ
寝る前にテレビやスマートフォンなどの強い光を見ると、睡眠を促すホルモンが出にくくなるので、避けるようにし、早めに寝るように心がけましょう。

はやお 早起き



あさ はやお おき せいかつ
朝は早めに起きて朝の光を浴びるようにします。また、学校がある日も休みの日も、同じ時間に起きるようにしましょう。

あさ 朝ごはん



あさ
朝ごはんにはエネルギー補給のほかにも、脳や体を目覚めさせ、排泄のリズムをつくる大切な役割があります。しっかり食べてから登校するようにしましょう。

たいないどけい 体内時計をととのえるためには

にんげん からだ にち じかん すこ なが しゅうき
人間の体には、1日24時間より少し長い周期のリズムを刻む体内時計があります。体内時計は、朝の光を浴びて、朝ごはんをとり、規則正しい食生活や十分な運動と睡眠をとることで、24時間の周期に修正されます。不規則な生活を続けると、体内時計が乱れてしまうので注意しましょう。





こんげつ しょうかい
今月のメニュー紹介コーナー

がつ にち ぼうさい ひ ひごろ そな みず しょくりょう
9月1日は、防災の日『日頃から備えよう!水と食料』



大地震などの災害が発生してから、水や電気、ガスなどのライフラインが復旧するまでに1週間以上かかるといわれています。また、災害が起こるとスーパーマーケットやコンビニで、食料品などを調達することは難しくなります。そのため、家族の人数分の水や食料を、最低でも3日から1週間分程度は備えておくことが大切です。

しょくひん
いつもの食品をローリングストックしよう

ローリングストックとは、普段、食べていて日持ちがする食品を少し多めに買い置きして、賞味期限を考えて古いものから消費し、使った分を買い足していく方法です。こうすることで、家庭内に常時、食料品が備蓄されている状態になります。また、普段の買い物の範囲で行うことができるので、費用や時間の面でも効率的です。



「出典 株式会社少年写真新聞社【SeDoc】」

ぼうさいこんだて ほう おこな
防災献立【ローリングストック法】を行います

給食では、ローリングストックに適した日常食品を使用し、災害時において必要な栄養素を摂取できる献立を紹介いたします。保存に便利な缶詰や乾物、日持ちする野菜を使った献立です。備蓄食品の補充の際の参考にしてみてください。



【実施日】9月10日(火)

【献立名】さけわかめごはん、牛乳、豚肉とさつまいもの炒め煮、野菜たっぷり呉汁、蒲郡みかんプチゼリー

てき きゅうしょくこんだて しょうしょくざい
ローリングストックに適した給食献立使用食材

かんぶつ かんそう
 乾物：乾燥わかめ、ごま

かんづめ おだいず
 缶詰・レトルト：さけフレーク、蒸し大豆

ひも やさい
 日持ちする野菜：さつまいも、たまねぎ、にんじん、ごぼう、プチゼリー

