

9月から2学期がスタートしました。1学期よりも給食をたくさん食べてくれる児童が増えて、とてもうれしく思っています。好き嫌いせずに成長な栄養を給食からたくさんとってくれたらと願っています。さて、夏休みの生活から体調はもどりましたか？これから本格的に運動会練習も始まります。熱中症予防のためにも、朝ごはんはとても大切です。5分早起きして朝食～トイレをこころがけると元気に一日が始まります。朝ごはんを食べることで体にスイッチが入ります。生活リズムを整えることと、こまめな水分補給を引き続き心がけましょう！

せい かつ 生活リズムのととのえ方

はや お はや ね
早起き、早寝をする



よ 夜ふかしや朝寝坊な
どは、日中の体調不良
や脳の働きにも影響を
与えます。早起き、早
寝を心がけましょう。

あさ ひかり あ
朝の光を浴びる



あさ ひかり あ
朝の光を浴びると、
わたしたちに備わって
いる生体時計を地球の
1日24時間周期に合
わせることができます。

き そく ただ しょく じ
規則正しく食事をする



1日3回の食事をき
ちんととり、朝食は決
まった時間にとること
で、1日のリズムがつ
くりやすくなります。

にっちゅう かつ どうてき
日中は活動的に過ごす



日中は、なるべく外
に出て、活動的にすご
すと、夜によく眠ること
ができます。

熱中症予防のためにも家族みんなで朝ごはんを！

一日に水分必要量は2～3ℓです。朝昼夕の食事とれる水分が1～1.5ℓなので、半分程度は食事から補えます。逆に食事を抜いたり、食べられなかったり、量が極端に少ないとその水分が体に入りません。学校の給食だけでは補えませんので、朝食はできるだけ食べましょう。食欲がない時はパンと野菜ジュース、お茶漬け、スープ、シリアルと牛乳などでも水分と栄養は取ることができます。

家族で取り組んでみませんか？

早起き・早寝・朝ごはん



保護者の生活習慣は、子どもに大きく影響します。朝食を欠食する保護者の子どもは、朝食を欠食する傾向が見られます。また、保護者の帰宅時間が遅いと子どもの就寝時刻が遅くなったり、コミュニケーション時間が少なかったりする傾向にあるようです。家族で早起き・早寝・朝ごはんを実践して元気で健康にすごしましょう。



命を守るために、災害を知って災害
に対処する力を身につけましょう。

見直そう！ 食品の備蓄



食品の賞味期限や量を確認しましょう。

水の備蓄は一人1日3L



一人分
1週間だと 21L



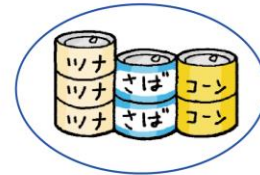
日本では、地震、津波、豪雨、台風などの災害が多発しています。災害はいつ起こるかわかりません。家族で食料・飲料などの備蓄は十分にあるか確認したり、安否確認方法や集合場所などを話し合ったりしておくことが大切です。

日常的に備蓄をしよう！

ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買っておき、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。

多めに備蓄



買い足す



食べる

大規模な災害が発生すると、ガス、電気、水道などが長期的に停止することもあります。カセットコンロや、乾電池で使えるランプや、ペットボトルの水など、ガス、電気、水道のかわりとなるものを備えておくことで安心です。



9月にも多い食中毒にご注意ください！

飲み残しのペットボトルに注意！

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。

