

給食だより

宇美町立宇美東小学校
令和7年 8・9月号

せい かつ

か く り つ

生活リズムの確立を



なつやす お がっき はし こさま なつやす あいだ よ あさねぼう
夏休みが終わり、2学期が始まりました。お子様は夏休みの間、つい夜ふかしや朝寝坊をしてしま
まい、生活リズムが乱れてはいないでしょうか。まだまだ暑い日が続きますので、元気に過ごせる
ようにご協力をお願いします。

ポイントは「早寝・早起き・朝ごはん」

はや ね
早寝



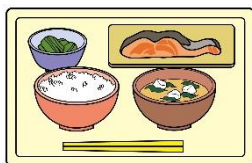
すいみん つか からだ せいちょう よる
睡眠は、疲れをとったり、体を成長させたりします。夜
はや ね じゅうぶん すいみん ね まえ
は早く寝て、十分な睡眠をとりましょう。寝る前にテレビや
スマートフォンなどの強い光を見ると、睡眠を促すホルモ
ンが出にくくなるので、避けるようにしましょう。

はや お
早起き



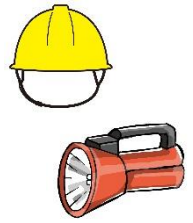
あさ ひかり かん かくせい うなが ぶんびつ にっ
朝の光を感じると、覚醒を促すホルモンが分泌され、日
ちゅう かつどう はや お たいよう ひかり
中に活動しやすくなります。早起きをして、太陽の光をた
っぷり浴びる習慣をつけるとよいですね。

あさ
朝ごはん



あさ ほきゅう のう からだ めざ
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、排泄のリズムを作る大切な役割があります。毎日しっ
た とうこう
かり食べてから登校するようにしましょう。

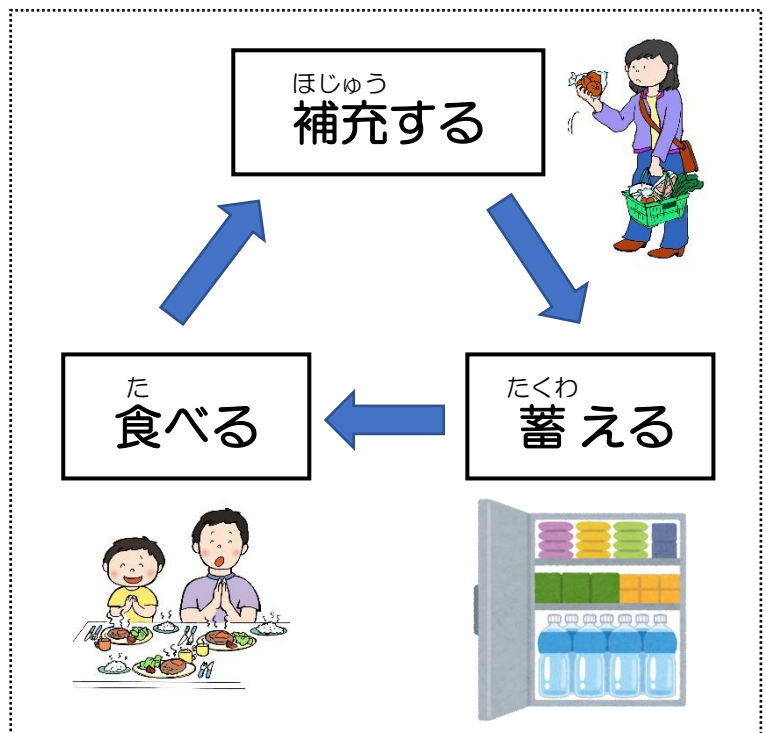
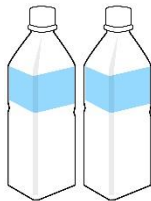
9月1日は「防災の日」です



台風・地震・豪雨などの災害はいつ発生するかわかりません。また、災害が起こるとスーパーマーケットやコンビニエンスストアなどで食料品を調達することは難しくなります。普段から停電や断水に備えて、ご家庭で水や食料品を準備しておくといいですね。

「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

ローリングストックとは、日常で食べているものを、消費しながら買い足してストックしていく方法です。ローリングストックを取り入れることで、家庭内に常時、食料品が備蓄されている状態になります。ポイントは、少し多めに買って蓄えること、日持ちする食料品で行うこと、賞味期限の古いものから食べることです。



災害時でも「主食＋主菜＋副菜」を！

災害発生直後は、主食となるごはんやパンなどの炭水化物で空腹を満たしがちです。しかし、栄養のバランスが崩れると体調不良の原因にもなります。体調不良を防ぐためにも、主菜になる魚や肉の缶詰、副菜になる野菜の缶詰や乾物なども用意しておき、栄養バランスを意識できるようにしましょう。

