



8・9月給食だより

宇美町教育委員会

早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整えよう！

2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続き、夏の疲れがたまっていませんか。夏休みの間は生活リズムが乱れやすくなります。そのため、休みが明けると食欲が落ちたり、体がだるくなったりして脳や心にも影響を与えることがあります。2学期からも元気に過ごすことができるように、早寝・早起き・朝ごはんの生活習慣を心がけましょう。

早寝・早起き



夏休みの間に夜更かしや朝寝坊をすると生活リズムが乱れやすくなります。睡眠は体を休め、成長を助ける大切な時間です。

朝ごはん



朝ごはんには、体や脳を目覚めさせたり、運動や勉強をする元気や集中力を保つためのエネルギーになる大切な役割があります。

9月1日は防災の日



1923年9月1日「関東大震災」が発生し、たくさんの人が被害を受けました。日本は自然が豊かな反面、自然災害が多い国でもあります。そこで、一人ひとりが台風、高潮、津波、地震などの災害について認識を深め、防災対策の重要性を理解してもらうために、日本政府は9月1日を「防災の日」と設定しました。様々な災害に備え、日頃からの防災対策をしっかりとっておきましょう。

災害時は支援物資が3日以上到着しないことや、物流が止まり、食品が店頭に並ぶまで1週間以上時間を要することが想定されます。そのため、家族の人数分の水や食料を最低でも3日分～1週間分程度は備えておくことが大切です。

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、食べていて日持ちする食品を少し多めに買い置きして、賞味期限が古いものから消費し、使ったらその都度買い置きしていく方法です。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。



塩分のとりすぎに注意！

塩分をとりすぎると私たちの体に欠かせないミネラルの一つ、ナトリウムが過剰な状態になります。塩分のとりすぎが長く続くと、高血圧などの生活習慣病にかかるリスクが高くなります。

塩分をとりすぎないようにするための工夫として、しょうゆやソースは小皿にとって使う、ラーメンやうどんなどの麺類の汁は飲まないようにするなどの方法があります。「塩加減」に気を付けながら食事を楽しめるとよいですね。



秋の彼岸に供えるおはぎ

「お彼岸」とはご先祖様に感謝を伝える日本の大切な文化です。お彼岸の期間は春と秋に2回あります。秋のお彼岸は9月20日から9月26日までの7日間です。仏壇などにお供えをする「もち」の中には、春は牡丹の花が咲くことから「ぼたもち」、秋は萩の花が咲くことから「おはぎ」など、その季節に咲く花々に見立てて呼ばれているものがあります。

