

給食だより

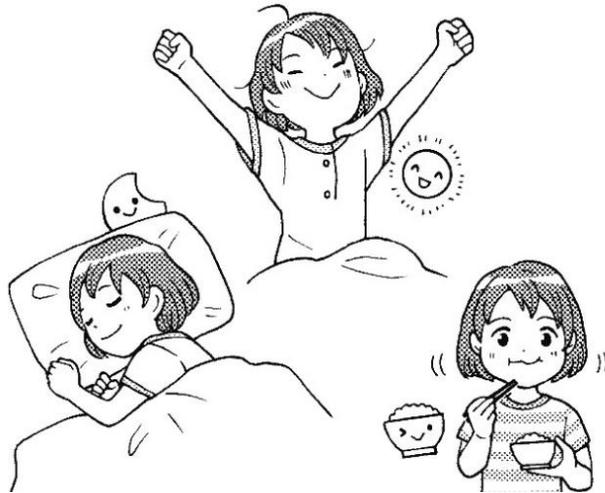


令和6年 8月 29日
座間市立ひばりが丘小学校
校長 小宮 美紀

新学期が始まりました。残暑が厳しい9月は夏の疲れが出て、体調を崩しやすい時期です。栄養とともに休養もしっかりとり、生活リズムをととのえていきましょう。

また、9月1日は『防災の日』です。この機会に家族で備蓄について話し合い、家にあるものを見直して災害に備えましょう。

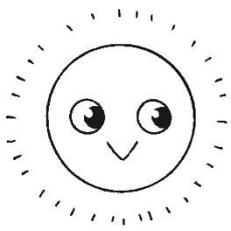
夏休み明けの生活リズムをととのえよう



夏休みに夜ふかしや朝寝坊が続いてしまった時は、まず早起きをして朝の光を浴び、朝ごはんを食べるようにします。朝ごはんを食べると脳や体が目覚め、午前中から元気に活動できます。夜は早寝をして十分に睡眠をとるようにします。夜ふかしをすると早起きができずに、朝ごはんが食べられなくなってしまいます。

早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけて、生活リズムをととのえましょう。

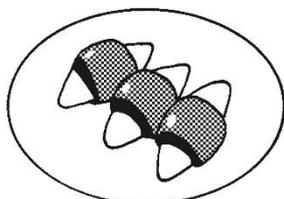
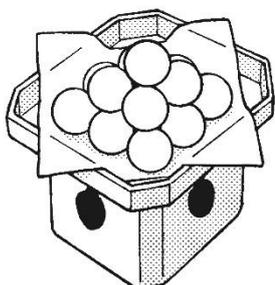
体内時計をととのえるためには



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。



●●●●●●●●●● 関東風・関西風 月見だんご ●●●●●●●●●●

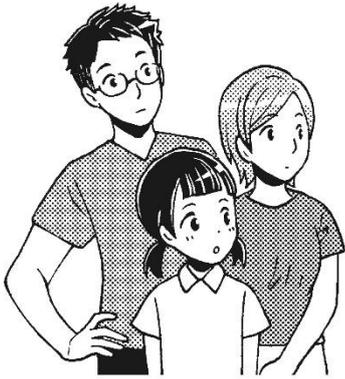


月見は、旧暦の8月15日(十五夜)と9月13日(十三夜)にだんごやススキ、秋の収穫物を供えて、月の美しさを眺めて楽しむ行事です。

月見に供えるだんごは、丸いだんごを重ねて盛りつけるのが関東風で、ぼうすいけい紡錘形にしただんごに、あんを巻いたものが関西風です。

9月1日は
防災の日

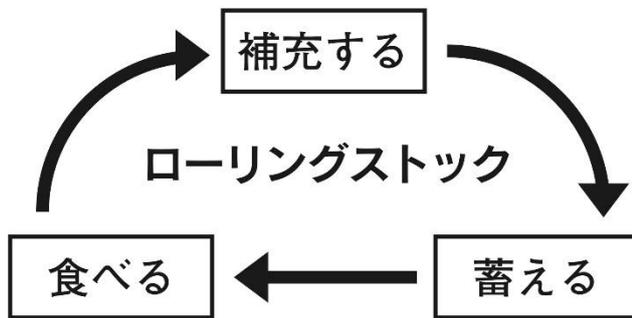
日頃から備えよう水と食料



家族の人数
× 3日分

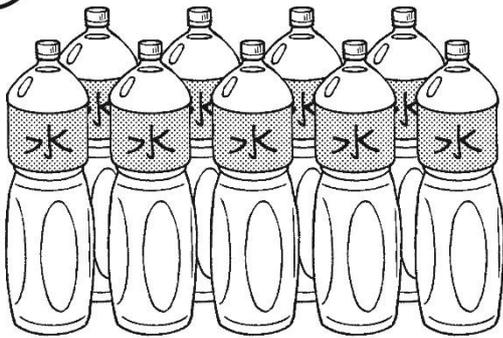
大地震などの災害が発生してから、水や電気、ガスなどのライフラインが復旧するまでに1週間以上かかるといわれています。また、災害が起こるとスーパーマーケットやコンビニで、食料品などを調達することは難しくなります。そのため、家族の人数分の水や食料を、最低でも3日から1週間分程度は備えておくことが大切です。

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。

水 1人当たり1日3L×日数



※飲料水+調理用水

1人が1日に必要な水の量は3Lです。3日間では9L、1週間では21Lが必要です。例えば3人家族の場合は1週間に63L必要です。

栄養バランスを考えよう

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。そうならないためにも、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を用意しておきましょう。

災害時でも

主食

+

主菜

+

副菜

災害時の手洗い

水が使える時は、石けんを使って丁寧に洗います。水が使えない時は、ウェットティッシュなどで汚れを落としてから、アルコール消毒液を手全体にすり込みます。

