



令和4年 8月26日

七尾市立石崎小学校

長かった夏休みもあっという間に終わり、新学期が始まりました。太陽の光はまだ夏の暑さを残していますが、朝晩に吹くやさしい風が秋の気配を感じさせてくれます。どんなに元気そうに見えても、からだのどこかに夏の疲れは残っているものです。早寝・早起きから心げ、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとりましょう！そして、生活リズムをととのえ、元気に登校しましょう！



## 9月1日は防災の日

もしもの時のために食料などを備蓄していますか？これを機会に家族で備蓄するものを決めたり、期限切れがないかを確認したりしましょう。



夏休みにあった研修会で、「災害時の食事」について学びました。衛生面に気を付け、食べ慣れた温かい料理を提供する重要性を感じました。ここではポリ袋を使ったごはんの炊き方を紹介します。



### <材料(1人分)>

米 80g(1/2カップ)  
水 120ml  
ポリ袋 1枚  
\*高密度ポリエチレンでできたもの

### <作り方>

- ① ポリ袋に米と水を入れ、水を張った鍋に沈めて空気を抜き、袋の口を結んで、20分以上おく。
- ② 袋を鍋に入れ、火をつける。沸騰したら少し火を弱め、20分煮て、10分蒸らす。



『必ず役立つ震災食』

公益財団法人 石川県栄養士会 編より

生活リズムをととのえる

## 早寝・早起き・朝ごはん



子どもの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。生活習慣の乱れは学習意欲や体力などの低下につながるといわれています。早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身につけましょう。

### 早寝

睡眠は、疲れをとったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。



### 早起き

朝の光を感じると目覚めを促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。



### 朝ごはん

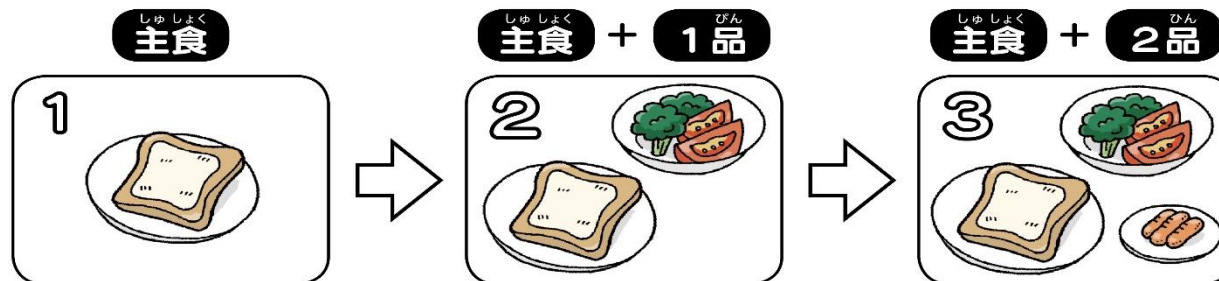
夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとしましょう。



## 朝ごはんを食べると



## 朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんは主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

## 無理なく続ける朝食

## 一汁一菜

一汁一菜とは、主食のごはんに汁物が一品、菜(おかず)が一品の献立のことです。昔は、一汁一菜か二菜が基本で、三菜になるとぜいたくだったそうです。朝食で品数を多くすることは大変なので、まずは一汁一菜を参考にしてみませんか？品数が少ない分、汁物に野菜をたくさん入れて、無理なく栄養バランスのよい朝食を続けましょう。

