

# 9月 給食だより



令和5年9月  
 かほく市第2学校給食センター  
 所長：竹本 武  
 栄養士：坂井 雅代 刈本 杏子

記録的に暑い8月が終わりました。9月もまだまだ暑い日が続きます。これから秋に向かって食欲がアップしていきます。好き嫌いを克服し、何でも食べて免疫力を上げて強い身体づくりをしていきましょう。



## 「もしもの時」に備えましょう



ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。新型コロナウイルスの影響で、マスクや消毒液が店頭から消えたことは記憶に新しいですが、災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日ごろから、自分（家族）の命は自分で守るという「自助」の意識を持つことが大切です。



命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日分～1週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。



### 家庭で備えておきたいもの



#### 水

調理に使う水も含め、1人1日3ℓが目安です。



#### 食料品

米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。

災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。

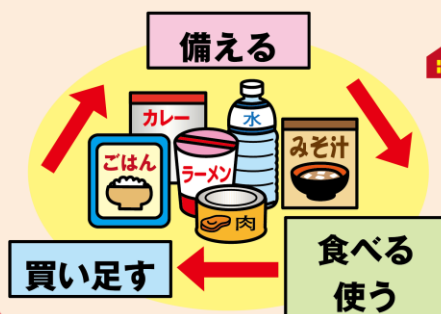


#### カセットコンロ・カセットボンベ

ボンベは1週間当たり1人6本程度必要です。



甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。

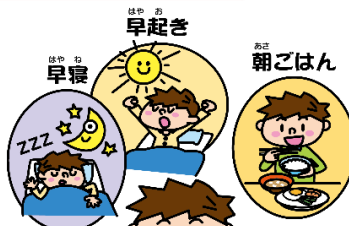


## 生活リズムを取り戻そう!

◎生活リズムはなぜ大切なの？

朝ごはん👉

体温



私たちのからだには「体内時計」と呼ばれる機能があります。その時計は約25時間で動いて、体温や血圧など活動に欠かせないリズムを刻んでいます。けれど、1日は24時間なので、少しずれた分の時計を修正する必要があります。毎朝、日の光を浴び、朝ごはんをしっかり食べると、この体内時計をリセットすることができ、1日元気に過ごすための生活リズムを整えることができます。

やる気・集中力も  
出ます!