

9月 給食だより

のどちよういつおぎしょうがっこう
能登町立小木小学校

令和6年9月2日(月)

生活リズムを整えよう!

長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかりと食べることで、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすりとお眠ることができ、生活リズムが整います。また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。

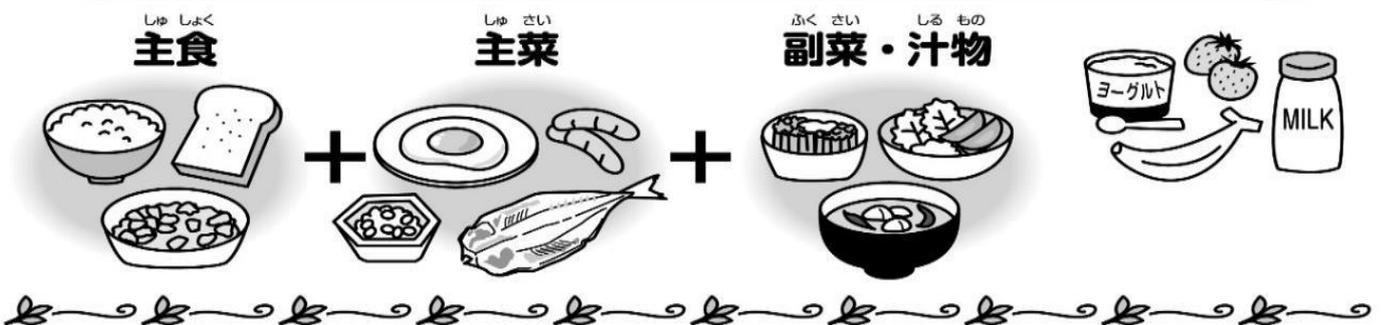
1日を元気にスタートさせるには...



朝ごはんの効果

<p>やる気や集中力が高まる</p>	<p>イライラしにくくなる</p>	<p>運動能力アップ</p>	<p>便秘を予防する</p>	<p>生活リズムが整う</p>
--------------------	-------------------	----------------	----------------	-----------------

主食、主菜、副菜・汁物をそろえて、バランスの良い朝ごはんを



好き嫌いしないで何でも食べよう

食べ物にはそれぞれ良さがあります。食べられないものがあるということは、その食べ物のよいところを逃しているということです。

成長とともに味覚も発達し、苦手なものも食べられるようになり、おいしいと感じるものも増えていきます。少しずつでもいいから食べようかなという気持ちでチャレンジしてみましょう。

好き嫌いをする人の中で、野菜が苦手な人が一番多いです。野菜の良いところをもう一度確認して、頑張ってパワーをもらいましょう。

野菜には、こんな効果が期待できます！

<p>肌を丈夫にする</p>	<p>便秘を予防する</p>	<p>高血圧を予防する</p>	<p>食べ過ぎを防ぐ</p>
----------------	----------------	-----------------	----------------

「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のポイント

備える

<p>水</p> <p>1人1日3リットル × 3日分以上必要。</p>	<p>食料品</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 食べ慣れているもの。 ● 保存性の高いもの。 ● 調理不要で食べられるもの。 	<p>その他</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。 ● カセットコンロ・ボンベ。
---	--	--

買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。

食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。