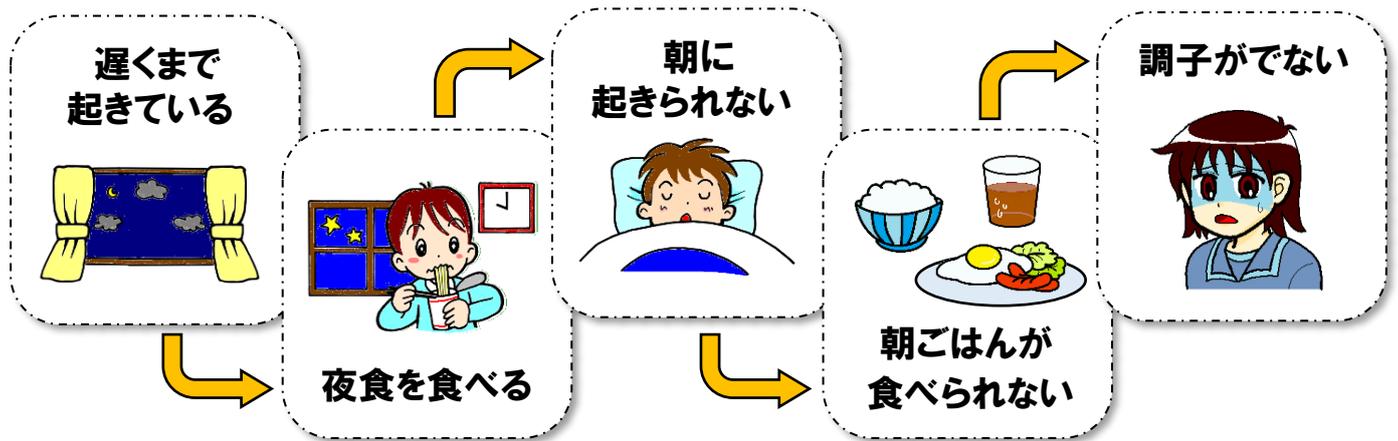




能登町立小木中学校
令和2年8月31日(月)

夏の疲れをとろう！ ～生活のリズムは正しい食生活から～

夏休みの間に夜ふかしばかりして、生活リズムがくずれてしまった人はいませんか？
2学期が始まってこのままだと、下のようことが起きてしまうかもしれません…。



このようにならないように、朝、昼、夕の3食を決まった時間に食べて、早く生活のリズムを取り戻しましょう。1日のスタートである朝ごはんとくに大切です。また、甘いものを食べる機会が多くなる夏は、ビタミンB1の多い食品（豚肉、豆腐、とうもろこし、やまいもなど）を意識して食べましょう。

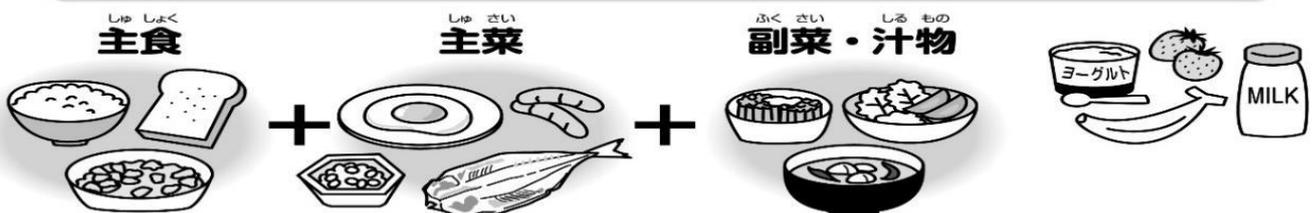


朝ごはんの効果

- ★体温が上がり、元気に活動できる
- ★脳にエネルギーが補給され、勉強に集中できる
- ★胃や腸が刺激され、ウンチがすっきり出る

朝ごはんに副菜・汁ものを食べていますか？副菜・汁ものは、野菜やきのこを使うものがほとんどです。野菜やきのこは毎食とらないと、1日に必要な量をとることができません。汁ものや和えものにするとたくさんの野菜がとれます。ご飯や卵・肉のおかずだけでなく、野菜のおかずも食べましょう。

主食、主菜、副菜・汁物をそろえて、バランスの良い朝ごはんに



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、その食べ物の良いところを逃しているということです。もったいないですよね！

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>はだ じょうぶ</p> <p>肌を丈夫にする</p>	<p>べんぴ よぼう</p> <p>便秘を予防する</p>	<p>こうけつあつ よぼう</p> <p>高血圧を予防する</p>	<p>たす ふせ</p> <p>食べ過ぎを防ぐ</p>
--------------------------------------	--------------------------------------	--	------------------------------------

災害時に備えよう！～9月1日は防災の日～

① 備える食品を考える

● 主食になるもの

ご飯やもち、めん、小麦粉、乾パンなどエネルギー源となるもの。

● 主菜になるもの

肉や魚、大豆製品、卵などのたんぱく質を多く含むおかずになり、保存がきくもの。缶詰はとくにおすすめ。

● 副菜になるもの

ビタミンや無機質（ミネラル）、食物せんいの供給源となるもの。白持ちする野菜や果物、野菜の缶詰や缶ジュース、乾物、インスタントみそ汁・即席スープなど。

● 水

生命の維持に欠かせないもので、十分な量をとる必要があります。飲料水+調理用水として1人1日3リットルが目安となります。



② 備える量を考える

$$103 \times \square \times \square \times \square = \square$$

$$103 \times \square \times \square \times \square = \square$$



栄養のバランスを考えたら、家族の人数や好みに応じて内容を決め、備蓄する量を計算して求めます。今、お店には防災コーナーを設け、さまざまな非常食を陳列しているところが多くあります。買い物のついでに、こうした食品もぜひチェックしておきましょう。普段から食べられるおいしいものも増えてきています。

③ ローリングストック法を実践する



最小限備えるべき品物と量を準備したら、毎日の生活の中で使って、使った分を買い足していきます。これを「ローリングストック法」といいます。いつも少し多めの状態をキープしておくのがコツで、古いものから順に使っていくようにします。