

# 9月給食たより



能登町立小木中学校  
令和3年9月1日(水)

## 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…

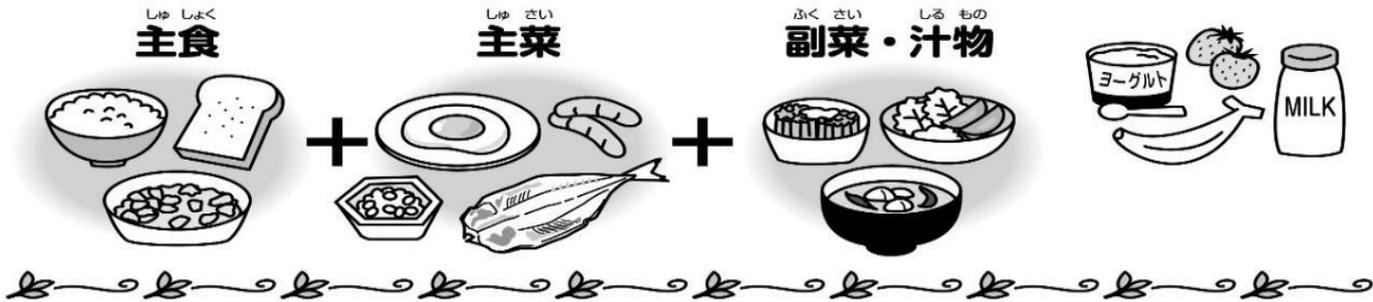


### 朝ごはんの効果

- ★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

朝ごはんは、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！

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>
----------------	----------------	-----------------	----------------



もしもの時のために備蓄をしましょう。

近年、大地震をはじめ、台風や豪雨などの災害が全国的に起こっています。ひとたび大きな災害が起こると、水や食料品が手に入りにくくなります。食品や水は最低3日～1週間分の備蓄が望ましいといわれています。栄養バランスや家族の好みも考えながら、魚介や肉の缶詰、日持ちするいもや野菜なども備蓄しておきます。食品以外にカセットコンロやビニール袋、ラップフィルムなどがあると便利です。

## 災害時の健康を守るポイント

しっかり食事をとり、水分もとる



怖い経験や悲しい体験をすると食欲がなくなります。でも、食事をとらないと、体力が落ち、病気にかかりやすくなります。おなかがすかない、のどが乾かないと思っても規則的に食事と水分をとってください。

きちんとトイレに行く



安心して食事や水分をとれるように、トイレに行くことを忘れずに。水を使わずにすむ「携帯トイレ」の準備もしておきましょう。混雑が予想される避難所のトイレには時間を決めて早めに行くようにしましょう。

不安でもしっかり眠る



眠ることは、食事やトイレ以上に難しい場合もあります。とくに慣れない環境では不安でいっぱいになります。でも、アイマスクや耳栓を使うなどして、静かで暗い環境をつくり、体をしっかり休めることが大切です。