

A cartoon illustration of a bright yellow sun with a smiling face, rosy cheeks, and a wide grin. To the left, a white rabbit with pink inner ears and rosy cheeks points its right hand towards the sun. To the right of the sun is a potted plant with green leaves and a brown pot. The background is a solid blue color.

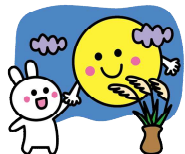
A cartoon illustration of a young boy with brown hair and rosy cheeks, wearing a light blue t-shirt. He is sitting at a wooden table, eating from a blue bowl of ramen with chopsticks. On the table, there is also a small brown bowl of green soup, a plate with a fried egg, green vegetables, and a hamburger patty, and a small round dish with green food.

A cartoon illustration of a young girl with dark hair in pigtails, wearing a white shirt. She is sitting at a table, holding a bowl of food with chopsticks. On the table, there is a plate with food and a small bowl. The background is plain white.

A cartoon illustration of a young girl with brown hair, wearing a pink shirt with a heart on it. She has her hand to her chin in a thinking pose. To her left are illustrations of various sweets: two round cookies, a round chocolate cookie, and three colorful wrapped candies.

給食だより

あきる野市 学校給食センター



今月の給食目標

食生活のリズムを整えよう



休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体のだるさや心の不調を感じたりする人が多くなります。その原因の1つに、生活リズムの乱れがあげられます。私たちの体には「体内時計」という機能があり、1日の活動に合わせて、体温や血圧、ホルモンの分泌などを調整し、生活リズムを整えています。ところが、夜遅くまで起きていたり、食事の時間が不規則だったりすると、体内時計に狂いが生じ、生活リズムが乱れてしまいます。生活リズムを整えるには、起きたら朝の光を浴びること、朝ごはんをしっかり食べることの2つが重要です。また、朝ごはんを食べることは排便のリズムにもつながり、1日をすっきりとした気持ちでスタートすることができます。



生活リズムが整う朝の習慣



スマートフォンやゲーム機などの強い光は睡眠に影響します。寝る前に見るのはやめましょう。



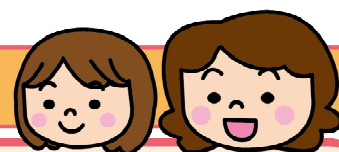
9/1 防災の日 📞 食の備えは万全ですか？ 🍲

大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。日頃から、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。

命を守るためには、水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、3日～1週間分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。

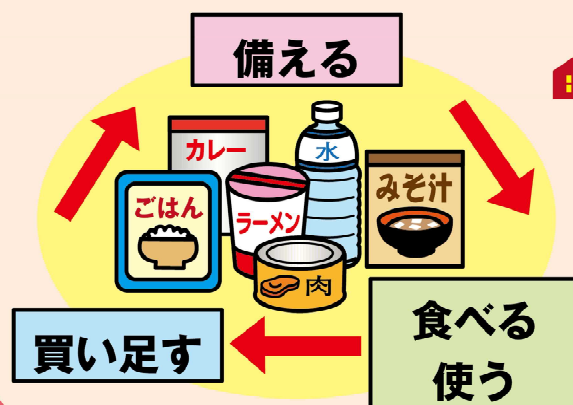


カセットコンロ・カセットボンベ

🏠 ボンベは1週間当たり、1人6本程度必要です。



備える



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。

