

がつ
9月



給食だより

あきる野市 学校給食 センター

こんげつ きゅうしゅくもくひょう
今月の給食目標

しゅくせいかつ ととの
食生活のリズムを整えよう



せい かつ ととの
生活リズムを整えよう!

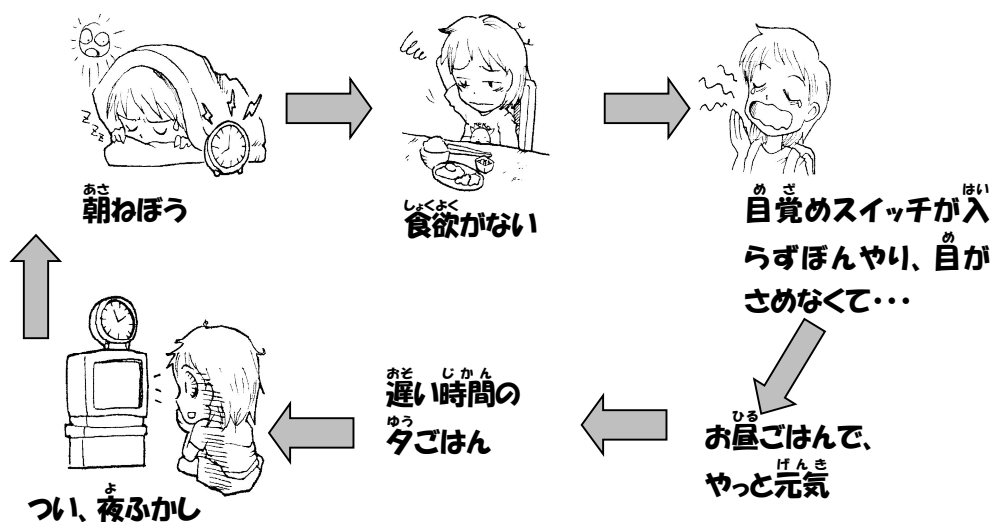


なが 長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすり眠ることができ、生活リズムが整います。また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。



はやね はや お あさ
「早寝・早起き朝ごはん」で、食生活のリズムを整えよう!

あさ 朝ごはんを食べない、悪い生活リズム



がつ つい たち
9月1日
防災の日

きんねん だいじしん たいふう こうう
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ので、日ごろから少し多めに買い置きし、使いながら備える「ローリングストック」を実践しましょう。

ローリングストック法



9月



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



生活リズムを整えよう!

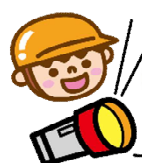
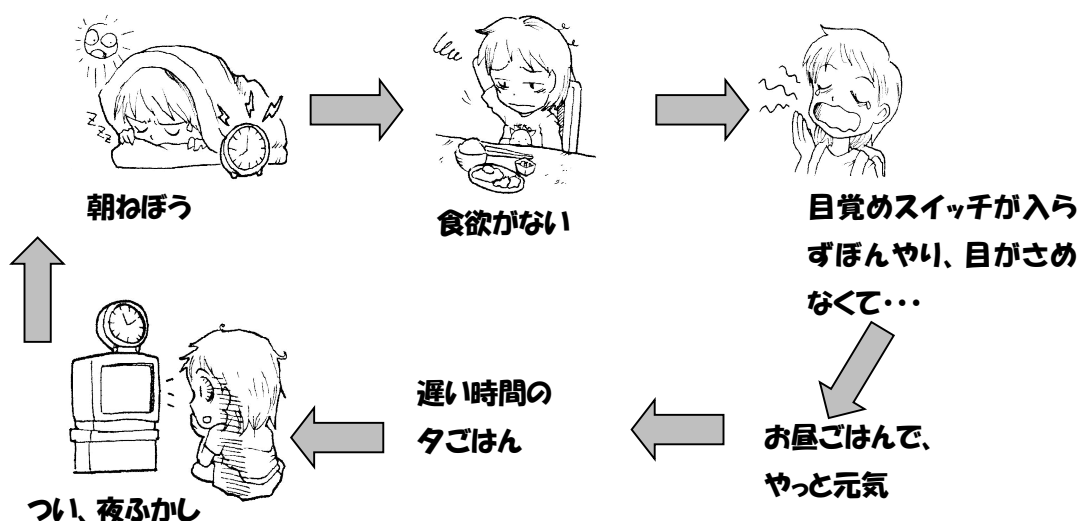


長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすりと眠ることができ、生活リズムが整います。また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。



「早寝・早起き朝ごはん」で、食生活のリズムを整えよう!

朝ごはんを食べない、悪い生活リズム



9月1日
防災の日

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ので、日ごろから少し多めに買い置きし、使いながら備える「ローリングストック」を実践しましょう。

ローリングストック法

