

# 9月 給食センターだより

小鹿野町学校給食センター  
2020年9月



## 実りのある2学期にしましょう

外に出ればまだまだ汗ばむ残暑の厳しい日が続いています。そんな、夏のなごりを感じながらも、秋の訪れによる自然の変化を感じる日も増えてきました。

朝ごはんは脳を活発にしてくれて体を動かすエネルギーです。過ごしやすい季節になり、運動量が多くなるこの時期は、何も食べないで登校すると力が入らずに怪我に繋がることもあります。しっかりと食べて元気いっばいに動けるようにしましょう。



## 生活リズムを整えよう!

①早寝、早起きをする

②朝の光を浴びる

③規則正しく食事を摂る

④日中は活動的に過ごす



①夜更かしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早寝、早起きを心がけましょう。

②朝の光を浴びると、私たちに備わっている生体時計を地球の24時間周期に合わせることができます。

③1日3回の食事をきちんと摂り、朝食は決まった時間に摂ることで、1日のリズムがつくりやすくなります。

④日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごすと、夜によく眠ることができます。

子ども達の健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や気力の低下につながると指摘されています。早寝、早起き、朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

また、睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。スマートフォンやゲームに夢中で、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きていると、朝寝坊をして朝ごはんが食べられず、生活リズムが崩れます。肥満を招く点からも不規則な生活習慣を見直しみてはいかがでしょうか。



## 毎年9月1日は「防災の日」～非常食の備蓄は大丈夫ですか?～



防災の日は、「政府、公共団体等関係諸機関をはじめ広く国民が台風、高潮、津波、地震等の災害について認識を深め、これに対処する心構えを準備することとし制定された啓発日」で、日付は9月1日。毎年、この「防災の日」である9月1日を中心として「防災思想の普及、功労者の表彰、防災訓練等これにふさわしい行事」が実施されます。また、「防災の日」を含む1週間を防災週間として、様々な国民運動が行われます。

さて、防災の日は避難訓練等の災害時を想定した訓練を行う日として知られていますが『防災の日』が、9月1日に選ばれた理由をご存じでしょうか?当然知っているという方も大勢いると思います。一番の選定理由は『関東大震災』です。

飲料水や非常食の備蓄は3日分または、大規模災害の時は1週間分が望ましいとされています。飲料水は1人1日3リットルが目安です。非常食は、できるだけ普段の生活の中で利用している食品を備えるようにしましょう。年に1度、非常食の入れ替えを防災の日に行う習慣ができるといいですね。

### 9月1日は防災の日

もしもの時のために食料などを備蓄していますか?これを機会に家族で備蓄するものを決めたり、期限切れがないかを確認したりしましょう。

