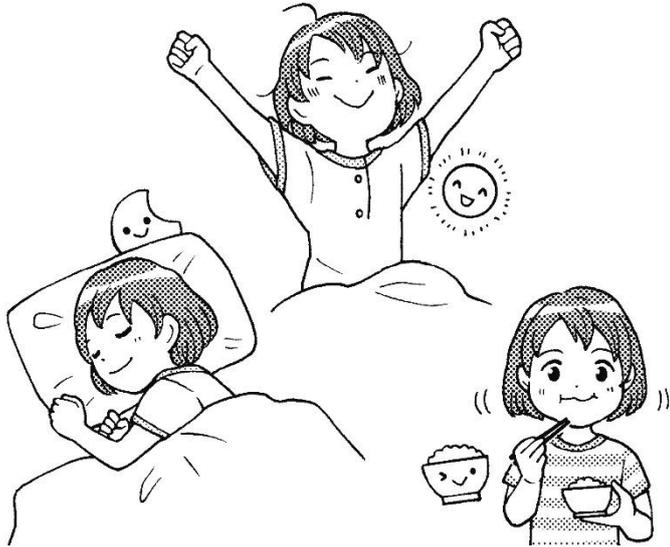


9月になりました。まだまだ暑い日が続いています。そろそろ夏の疲れが出て、体調を崩しやすい時期でもあります。早起き・早寝・朝ごはんで生活リズムをととのえて、元気にすごせるようにしましょう。



夏休み明けの生活リズムをととのえよう



夏休みに夜ふかしや朝寝坊が続いてしまった時は、まず早起きをして朝の光を浴び、朝ごはんを食べるようにします。朝ごはんを食べると脳や体が目覚め、午前中から元気に活動できます。夜は早寝をして十分に睡眠をとるようにします。夜ふかしをすると早起きができず、朝ごはんが食べられなくなってしまいます。早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけて、生活リズムをととのえましょう。

9月1日は、「防災の日」献立です。

1日の給食は、切干大根や高野豆腐、干しシイタケ、ツナ水煮などの乾物や、缶詰を使った献立です。これらの食品は、いざという時にカセットコンロや水があれば料理ができ、食物せんいやビタミン、ミネラルなどの栄養素を補うことができます。

普段から常備品として、主食になるものや、そのまま食べられるレトルト食品、缶詰、保存のきく乾物などを用意しておくといいですね。

① 主食になるもの



② 乾物



③ そのまま食べられるもの



④ その他



「防災の日」は、大正12年(1923年)9月1日に発生した「関東大震災」に由来しています。この震災では、10万人以上の死者・行方不明者が出ています。地震だけでなく、台風などの災害についての認識を深め、対処する心構えとするために、昭和35年に9月1日を「防災の日」と制定しました。