



8・9月 給食だより



なが なつやす お がつき はじ がつ なつ つか で
長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。9月は夏の疲れが出て

たいちょう せいかつり すむ
体調をくず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、元気にすごしましょう。

よくない生活リズムを断ち切って元気に！



あさねぼう
朝寝坊



あさごはんぬき
朝ごはんぬき

よくない
生活リズム



よふかし
夜ふかし



しゅうちゅう
集中できない

・からだには体内時計
という機能があり、
24時間よりも少し長い
時間を刻んでいます。
体内時計を24時間に
調整するには朝に太陽
の光を浴びて、朝ごはん
をはじめ、規則正しく
3食を食べ、夜は早く
寝ることが大切です。

あさ た 朝ごはんを食べる



起きた時は、エネルギーが
不足した状態です。朝ごはんを
食べると、エネルギーが補給さ
れ体温があがり、血流もよくな
り胃腸も動き、元気に1日を
始められます。



がつ にち ぼうさい ひ 9月1日は防災の日

ひじょうしょく
非常食はローリングストックで

ローリングストックとは、災害に備えた食料品などを、日常的に食べて
買ったすことを繰り返しながら備蓄することです。
ふだんから、缶詰やレトルト食品や水などを少し多めに備えて、賞味期限を
みながら日常的に使って買い足していけば、無理なく備蓄できて、災害時に
非常食として活用できます。また、備蓄は古いものから使って補充すること
で、賞味期限が過ぎて捨ててしまう、食品ロスを防ぐことができます。