

給食だより

(毎月18日はのぎ産地消の日)



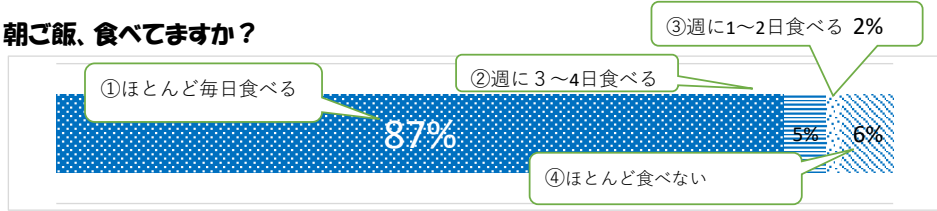
令和5年

9月号

野木町立野木中学校

まだまだ暑い日が続きます。長い夏休みで、生活が不規則になってしまった人もいるかもしれませんね。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。

朝ご飯、食べてますか？



6月~7月におこなった食育アンケートの結果では、①ほとんど毎日食べると答えた生徒の割合は、87% (昨年は91%) ④ほとんど食べないと答えた生徒が6% (16人) もいました。



..... 朝ごはんの効果

<p>体や脳のエネルギーになる</p>	<p>体温が上がる</p>	<p>脳の動きを活発にする</p>	<p>排便を促す</p>
---------------------	---------------	-------------------	--------------

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の動きが活発になるほか、胃に食べ物を送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

夏ばて解消のために、

しっかり朝ごはんを食べましょう

朝ごはんは午前中を元気に過ごすための大切なエネルギーのもとになります。また寝ている間に休んでいた脳や体を目覚めさせる役割も持っています。



「もしもの時」に備えましょう



9月1日 防災の日



ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。新型コロナウイルスの影響で、マスクや消毒液が店頭から消えたことは記憶に新しいですが、災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日ごろから、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。

命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日分~1週間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。



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。



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。



災害時の野菜不足に備えよう

災害時は野菜不足になり、便秘や体調不良を引き起こしやすくなります。そのため、野菜を備蓄することは重要です。野菜ジュース、野菜の缶詰・瓶詰・レトルト食品、乾燥野菜などを備蓄するようにしましょう。長期保存できるじゃがいもやたまねぎなども普段から多めに備蓄しておくも、もしもの時に役立ちます。



乾物はすごい!!

<p>わたしたちは地味が目立たない存在……</p> <p>ではない!!</p>	<p>常温保存!</p> <p>栄養豊富!</p>	<p>長期保存!</p>	<p>だから かんぽうコーナー</p> <p>気づいてくれ~ 買ってくれ~</p>	<p>日常的に備蓄して損はなし!</p>
---	---------------------------	--------------	---	----------------------