



八木が谷北小学校
給食室

夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日元気にすごすには、早起き、早寝

をして、3食をしっかり食べて、生活リズムをととのえることが大切です。夏休み

明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子供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。生活習慣の乱れは、学習

意欲や体力などの低下につながるといわれています。早起き・早寝・朝ごはんの習慣を身につけ

ましょう。



朝の光を感じると目覚めを促す

脳内物質のセロトニンが分泌さ

れ、日中に活動しやすくなりま

す。



睡眠は、疲れを取ったり、体を

成長させたりします。夜は早く寝

て、十分な睡眠をとりましょう。



夕食でとったエネルギーは朝に

は残っていません。午前中、元気

に活動するために、朝食をとりま

しょう。

朝の光にはパワーがある!?



朝の光を浴びよう

人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。

これを調節するには、朝の光を浴びることが大切です。

体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをして

カーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。

9月1日は、防災の日です。その日を含む8月30日から9月5日まで

は、防災週間と定められています。9月1日が防災の日となったのは、

1923年9月1日に発生した関東大震災に由来します。この時期は、災害に

ついて考えたり、備えたりしましょう。



災害に備えましょう

災害はいつ起こるかわかりません。日頃から、常温で保存できるものなどを多めに備蓄しておきま

しょう。

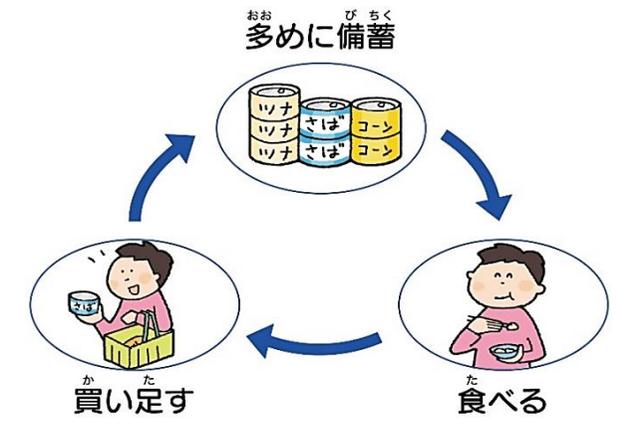
備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

<p>【主食】</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 米 (無洗米が便利) <input type="checkbox"/> レトルトごはん・おかゆ <input type="checkbox"/> アルファ化米 <input type="checkbox"/> 缶入りのパン <input type="checkbox"/> 粉物 (小麦粉など) <input type="checkbox"/> 乾めん (そうめん、パスタなど) <input type="checkbox"/> もち 	<p>【主菜】</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 肉、魚、豆の缶詰 <input type="checkbox"/> カレーなどのレトルト食品 <input type="checkbox"/> 乾燥豆 <p>【副菜】</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 野菜の缶詰、瓶詰 <input type="checkbox"/> 切り干しだいこんなどの乾物 <input type="checkbox"/> 日持ちする野菜 	<p>【果物・菓子】</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ドライフルーツ <input type="checkbox"/> 果物の缶詰 <input type="checkbox"/> チョコレート <p>【飲料】</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 茶 <input type="checkbox"/> ジュース <p>【調味料】</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 酢 <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みそ
---	--	--

日常的に備蓄をしよう!

ローリングストック法



ローリングストック法とは、普段から少し多め

に食品などを買って置き、日常的に食べて、食べ

ただだけ買い足す方法です。

常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによ

る廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れて

いるものが食べられます。

家族で食料・飲料などの備蓄は十分にあるか確認し

たり、安否確認方法や集合場所などを話し合っておく

ことも大切です。

