



家庭数配付

八木が谷北小学校

給食室

なが なつやす お がっこうせいかつ さいかい がっこう ひ ひ げん き
長い夏休みが終わり、学校生活が再開します。学校がある日もない日も元気に

すごすためには、規則正しい生活リズムが大切です。朝ごはんや睡眠・休養など、

生活リズムをととのえるためのポイントをお伝えします。



げん き
元気にすごすために

せいかつ
生活リズムをととのえよう！

せいかつ はやお はやね あさ ところ
生活リズムをととのえるためには、早起き・早寝・朝ごはんを心

がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体

が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動すること

で、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学校がない

日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにします。週

末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさせる原因にな

ります。

はやお はやね あさ
早起き・早寝・朝ごはんをするためのポイント



でんげん
電源オフ



あさ
朝、
太陽の光を
あ
浴びる



ぜんじつ
前日のうちに
用意する

スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強

い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので、寝

る2時間前までは電源を切ります。朝日は体内時

計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚

めさせます。また、翌日の学校の準備は、前の日の

うちにしておくと、朝の時間に余裕が持てます。

げん き にち あさ
元気な1日は朝ごはんから！



わたし にち あさ ひる ゆう かいしょくじ
私たちは1日に朝・昼・夕と3回食事をとり

ます。特に朝ごはんは、午前中の大切な

エネルギー源になります。元気に

1日をスタートするために、朝は

必ず食べてから登校するようにしましょう。



がつ たち ぼうさい ひ ひ ふく がつ にち がつ か ぼうさいしゅうかん
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。



すこ おお
少し多めに
が つね じょう び
買って常に常備。
ふる
古いものから
つか
使う！

さい がい そな
災害に備えよう！

ローリング
ストッフ法

つか ぶん
使った分を
か
買い足す！



ふだんの生活で
しょう ひ ひ じょうしよく
消費。非常食も
た な
食べ慣れておく！



そな うれ しょうひん さいてい か ぶん
備えあれば憂いなし！食品は最低3日分、
できれば1週間分くらいの備蓄を！

えいよう かぞく この かんが かんづめ しょうひん みず ゆ い た
栄養バランスや家族の好みも考えながら、缶詰やレトルト食品、水や湯を入れるだけで食べられ

るアルファ化米、日持ちするいもや野菜なども備蓄しておきます。食品 以外にカセットこんろやポ

リ袋、ラップフィルム、キッチンばさみ、使い捨てポリエチレン手袋などがあると便利です。

にほん じしん たいふう おおあめ さいがい たはつ さいがい お
日本では、地震、台風、大雨などの災害が多発しています。災害はいつ起こるか

わかりません。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たりしておくことが大切です。



なつやす あ きゅうしよく がつ か かいし ねが
★夏休み明けの給食は、9月2日から開始いたします。どうぞよろしくお願いします。

出典：食育フォーラム2026-9
新食育ブック②③④