



長かった夏休みが終わり、今日から学校生活がスタートしました。なかなか生活リズムが整わなくて疲れていませんか？9月は夏の疲れが出て、体調を崩しがちな時期でもあります。十分な睡眠と、休養、バランスのとれた食事を取り、規則正しい生活を送りましょう。

元気にすごすために 生活リズムをととのえよう



生活リズムをととのえるためには、早寝・早起き・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。

早寝・早起き・朝ごはんをするためのポイント

電源オフ



朝、
太陽の光を
浴びる



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時間前までには電源を切ります。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日のうちにしておく、朝の時間に余裕が持てます。

2年生ヤクルト出前授業「おなか元気教室」

9月8日(火)、千葉県ヤクルト販売(株)の方にきていただき、2年生の児童を対象にした「おなか元気教室」を行います。この授業では、子ども達が「早寝・早起き・朝ごはん・朝ウUNCH」をテーマに、楽しく学びます。

スマホやゲームは、
ほどほどに。睡眠
時間をしっかりと
確保しましょう！



災害に備えましょう

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。今年は熊本県で大きな地震が発生しました。災害時には電気や水道が止まり、暑い中で避難生活をおくることもあります。熱中症や脱水を防ぐためにも、飲料水や非常食を備え、防災用品の点検や避難場所の確認をしておきましょう。

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。

【主食】

- ☐ 米（無洗米が便利）
- ☐ レトルトごはん・おかゆ
- ☐ アルファ化米
- ☐ 缶入りのパン
- ☐ 粉物（小麦粉など）
- ☐ 乾めん（そうめん、パスタなど）
- ☐ もち



【主菜】

- ☐ 肉、魚、豆の缶詰
- ☐ カレーなどのレトルト食品
- ☐ 乾燥豆



【副菜】

- ☐ 野菜の缶詰、瓶詰
- ☐ 切り干しだいこんなどの乾物
- ☐ 日持ちする野菜



【果物・菓子】

- ☐ ドライフルーツ
- ☐ 果物の缶詰
- ☐ チョコレート



【飲料】

- ☐ 水
- ☐ 茶
- ☐ ジュース



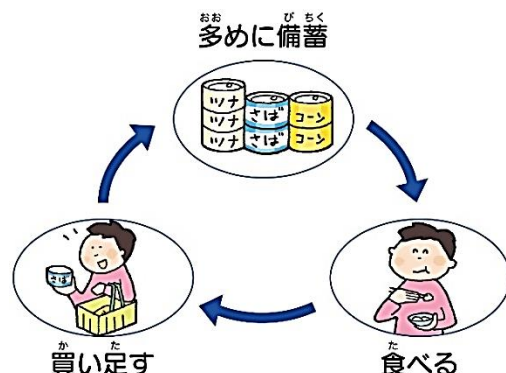
【調味料】

- ☐ 砂糖 ☐ 塩
- ☐ 酢 ☐ しょうゆ
- ☐ みそ



日常的に備蓄しよう！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おき、日常的に食べて、食べた分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。



船橋産旬の食材 9月は「梨」！

9月の給食に「梨」と「梨ゼリー入りフルーツポンチ」が登場します。

船橋市では、梨の出荷が始まりました。初めに出るのが「幸水」その後「豊水」「新高」と続きます。りんごや柑橘類のように長期保管することができないので、収穫したときが1番美味しい、まさに旬にしか食べられない果物です。

