



夏休みはもう終わり！

生活リズムを見直しましょう！

長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。皆さんはどんな夏休みを過ごしましたか。部活や駅伝、応援団の練習などで学校に来ている人も見かけました。3年生のなかには、勉強漬けの日々を過ごした人もいるかもしれません。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったり、なんとなくぼーっとしてしまう人が多いのではないのでしょうか。これは生活リズムの乱れが関わっていると考えられ、解消するには、**朝起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかりと食べること、そして日中は外で体を動かすこと**が大切です。そうすると、夜もぐっすり眠ることができ、生活リズムが整います。また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。

防災の日を考えたい、災害時の食事のこと



9月1日は「防災の日」です。9月1日は、1923年に関東大震災が発生した日であるとともに、暦の上で台風シーズンを迎える時期でもあります。地震や風水害等に対する

心構えなどを育てるために防災の日が創設されました。近年、大地震をはじめ、台風や豪雨などの災害が全国的に起こっています。ひとたび大きな災害が起こると、水や食料品が手に入りにくくなります。たとえば大きな地震が起こると、野菜の生産や食品工場の生産ラインがストップしてしまう可能性があります。道路が壊れて使えなくなれば、産地からスーパーマーケットまでの輸送ができなくなることも考えられます。船橋市のような都市部の家庭では、食料品をスーパーマーケットなどから調達することがほとんどだと思います。災害時はスーパーマーケットから食料品がなくなってしまうという事態も起こるので、日ごろから家庭で備蓄をしておけると安心です。皆さんは「ローリングストック」を知っていますか。日ごろから少し多めに買い置きをし、使いながら蓄える方法のことです。缶詰や乾麺、乾物などの日持ちがする食材を少し多めに買い、食べたらいざというときに備えることが大切です。



非常時の食事は、カップ麺や出来合いの弁当、菓子パンなど手に入りやすいものだけになりがちです。そんなとき、ミネラル補給に役立つのが即席味噌汁です。味噌、だしの素や干し椎茸、カットわかめや切り干し大根などをカップに入れてお湯を注ぐだけ。こうした非常時にできる工夫についても考えてみるのもおすすめです。

三山中では防災の授業を1年生で実施しているので、今までにも防災について考える機会があったと思いますが、もう一度ご家庭の防災対策を見直してみてください。

「黙食ってしんどい」 けども、守ってほしい……。

最近、私（栄養教諭）が改めて感じたことは、「黙食ってしんどい」ということです。おいしいものを食べながらたわいもない会話で盛り上がる。これこそ食事の醍醐味（本当の楽しさ）だと思います。隣に友人がいるのに話せないのは苦痛ですね。4~7月、皆さんが黙食を徹底してくれたおかげで、安全に給食を提供できました。これってすごいことだなと思います。9月からの給食も我慢の黙食が続きますが、ご協力よろしくお願いします。