

ながかった夏休みも終わりました。生活のリズムを崩していませんか？
 夏休みは生活リズムが不規則になりがちなので、ごはんをしっかりと食べ、健康的なリズムを作しましょう！残り少ない前期も、美味しい給食を食べに来てくださいね！

☆夏休み明けの生活リズムを整えよう☆



3食の
食事



運動



睡眠

朝・昼・夕の3食決まった時間に
 ごはんを食べることが大切です。夜
 遅い食事の時は食べ過ぎると朝ごは
 んを抜く原因になるので、食べる量
 を調整しましょう。しっかり食事、
 しっかり運動、しっかり睡眠を心が
 けましょう！

☆お知らせ☆

- 8月給食開始日
 → 8月25日（火）
- 9月給食終了日
 → 9月10日（木）

残暑と体力回復

9月になっても残暑が続く、体が疲れやすい時期です。疲れを翌日
 に残さないために、良質なタンパク質（肉・魚・卵・大豆製品）を
 毎食しっかりと摂ることが大切です。また、十分な睡眠と規則正しい
 食事リズムを保つことが体力回復の鍵です。体調管理に栄養補給を
 意識しましょう！

朝食の重要性について

朝食を抜くと体温が上がらず、集中力や
 思考力が大幅に低下します。忙しい朝で
 も、バナナ1本＋牛乳1杯だけでも効果
 的です。毎日の朝食習慣が成績と体力の
 両方を支える基盤となります。
 意識して食べましょう！！

防災と非常食

9月1日は防災の日

なぜ9月1日？

1923年9月1日に起きた関東大
 震災を忘れず、災害への備えを
 高める日です。

◎最低3日分の食の備えをしましょう

災害が発生して、救急体制が整うまでに少なくとも3日はか
 かるといわれています。3日間を乗り切るために備蓄食品を
 用意しておきましょう！

☆1人あたり3日分☆



■水 3ℓ



■主食 9食分



■主菜 9食分



■副菜 あれば
好ましい



■嗜好品