

# 給食だより

令和8年 9月 墨田区立寺島中学校

校長 川中子 登志雄

## 生活リズムを整えよう!



夏休みが終わり、学校生活が再開しました。夏休みの間は、規則正しい生活を送ることができましたか? 早寝、早起き、朝ごはんなどの生活リズムが乱れてしまっている人もいませんか。自分の生活を振り返って、しっかり生活リズムを整えましょう。

### ★生活リズムの整え方★

#### 早寝・早起きをする



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早寝、早起きを心がけましょう。

#### 朝の光を浴びる



朝の光を浴びると、私たちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせることができます。

#### 規則正しく食事をする



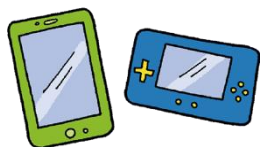
1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとることで、1日のリズムがつくりやすくなります。

#### 適度な運動をする



適度な運動をする習慣を作ると、夜に自然と眠くなり、良い生活リズムにつながります。

#### 寝る前に電源オフ!



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。夜に浴びると寝つきが悪くなるので、寝る1時間前までには電源を切りましょう。

## 9月1日は防災の日

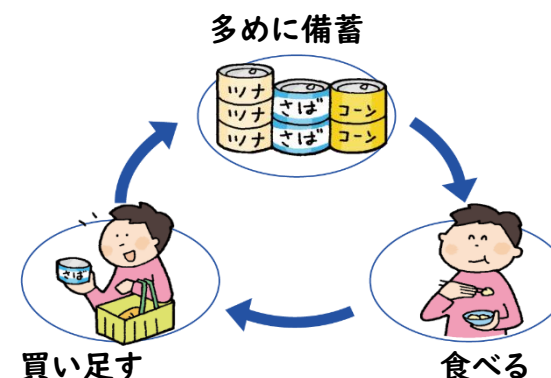


日本では、地震、津波、豪雨、台風などの災害が多く、災害はいつ起こるかわかりません。家族で食料・飲料などの備蓄は十分にあるか確認したり、安否確認方法や集合場所などを話し合ったりしておくことが大切です。

#### 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。



#### 水の備蓄は一人1日3L

水は、命を守るためにとても大切です。飲料水(調理用含む)の備蓄は一人1日3Lが目安です。最低3日分として9Lの備蓄が必要になります。買い換えの頻度を少なくしたい場合には、長期保存が可能な水での備蓄がおすすめです。



### 野菜大好き!大作戦④

~旬のおいしい野菜で 野菜大好き!~



#### 枝豆

主な産地 北海道・群馬県・千葉県

#### 栄養価

大豆と同様、体をつくるもとになるたんぱく質やカルシウムが豊富です。さらにカロテンやビタミンCも多く、体の調子を整えます。

#### 『枝豆』のここがすごい!

枝豆は完熟前的大豆を収穫したもので、ほんのり甘くやわらかな食感が特徴です。豆と野菜の両方の良さをかねそえ、大豆にはないビタミンCも多く含みます。塩ゆでして簡単に食べられるので、ぜひ味わってください!

資料提供: 墨田区立中学校栄養士会