

9月給食だより

今月の目標

災害時の食事について考えよう

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう

夏休み明け、朝なかなか起きられなかったり、体がだるいと感じたりしている人はいませんか。原因の一つに、生活リズムの乱れが挙げられます。生活リズムが不規則だと、体内時計に狂いが生じます。生活リズムを整え、元気に過ごすためにも、次のようなことを心掛けましょう。

生活リズムが整う朝の習慣



スマートフォンやゲーム機などの強い光は睡眠に影響します。寝る前の使用は控えましょう。

9月1日 防災の日

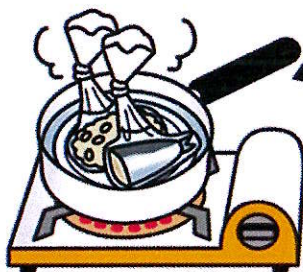
「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。地震や水害、大雪などによる停電や断水も想定して、水や食料品を備蓄しておくことが大切です。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。



水は必需品！
1人1日3Lが目安です。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。



缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。



数品を同時に作れて水を節約できる湯せん調理がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。