



# 8・9月の給食だより

うらごうしょうがっこう  
浦郷小学校

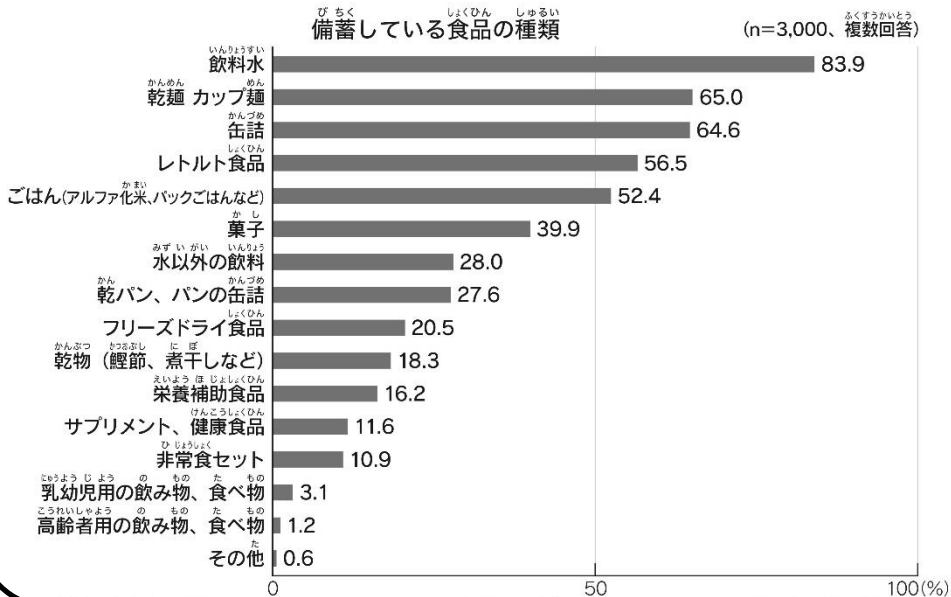
きゅうしょくしつ  
給食室

まだまだ日中は暑いですが、朝や夜は少しずつ秋を感じるようになってきました。給食も秋の食材が少しずつ登場するので楽しみにしててください。

## 9月1日は防災の日

みなさんは家で何を備蓄していますか。自宅で長い間保存できる食品を備蓄していると答えた3000人のうち、飲み水、乾めん、缶詰を備蓄している人が多くいました。最低で3日間、できれば1週間分の食べ物、水を蓄えるとよいといわれています。

Data 見える食育 ▶▶▶ 何を備蓄していますか ©少年写真新聞社2023



# 早起き・早寝 生活リズムをとり戻そう!

## 早起き



まずは、朝は早めに起きて朝の光を浴びるようにします。また、学校がある日も休みの日も、同じ時間に起きるようにしましょう。

## 早寝



寝る前にテレビやスマートフォンなどの強い光を見ると、睡眠を促すホルモンが出にくくなるので、避けるようにし、早めに寝るように心がけましょう。

## 朝ごはん



朝ごはんにはエネルギー補給のほかにも、脳や体を自覚めさせ、排泄のリズムをつくる大切な役割があります。しっかり食べてから登校するようにします。

## 体内時計をととのえるためには



人間の体には、1日24時間より少し長い周期のリズムを刻む体内時計があります。体内時計は、朝の光を浴びて、朝ごはんをとり、規則正しい食生活や十分な運動と睡眠をとることで、24時間の周期に修正されます。不規則な生活を続けると、体内時計が乱れてしまうので注意しましょう。



秋の年中行事 月見は2回  
月見は、だんごやさといもなどをそなえて、月をながめて楽しむ秋の年中行事です。月見は、十五夜と十三夜の年2回あって、両方見るのが習わしになっています。