



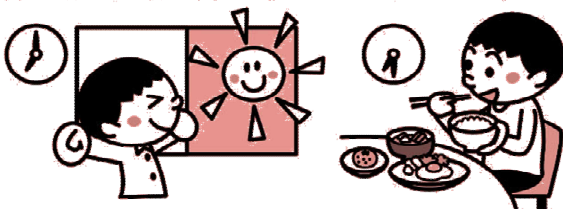
あまくさっこうきゅうしょく 天草学校給食センター

体内時計、乱れていませんか?



夏休みが終わりましたが、しばらくは暑い日が続きます。体調には十分注意して過ごしましょう。さて、休み明けは、体のだるさを感じたり、寝つきや寝起きが悪くなったりしがちです。これは不規則な生活習慣によって「体内時計」が乱れたことが原因と考えられます。体内時計を整えるコツは、早起きをして朝日を浴び、朝食を食べる習慣をつけることです。早起きが苦手な人には少しつらいかもしれませんが、毎日続けることで夜も早く眠くなり、早寝・早起きの良い生活リズムが身につきます。

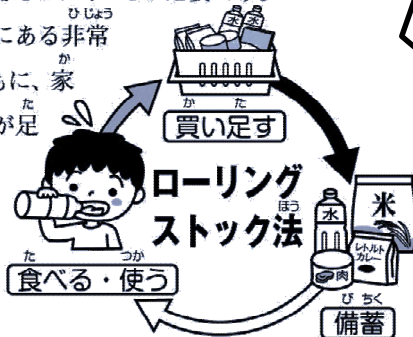
1日は24時間ですが、体内時計はこれより少し長い周期でリズムを刻んでいるとされます。朝の光を浴びることで、体内時計がリセットされ、ズレが調整されます。3回の食事を、毎日同じ時間にとることも大切です。



家庭での食品備蓄について

地震や豪雨などの大規模な災害が発生した時には、電気・ガス・水道などのライフライン、物流機能が停止し、食料品が手に入りにくくなることから、各家庭で水や食料品を備えておくことが必要です。9月1日は防災の日、ご家庭にある非常食や備蓄品をチェックするとともに、家族の状況に合わせ、必要なものが足りるかどうかを確認する機会にはいかがでしょうか。

9月1日は防災の日、ご家庭にある非常食や備蓄品をチェックするとともに、家族の状況に合わせ、必要なものが足りるかどうかを確認する機会にはいかがでしょうか。



給食でも防災給食として「救給力ー」登場!

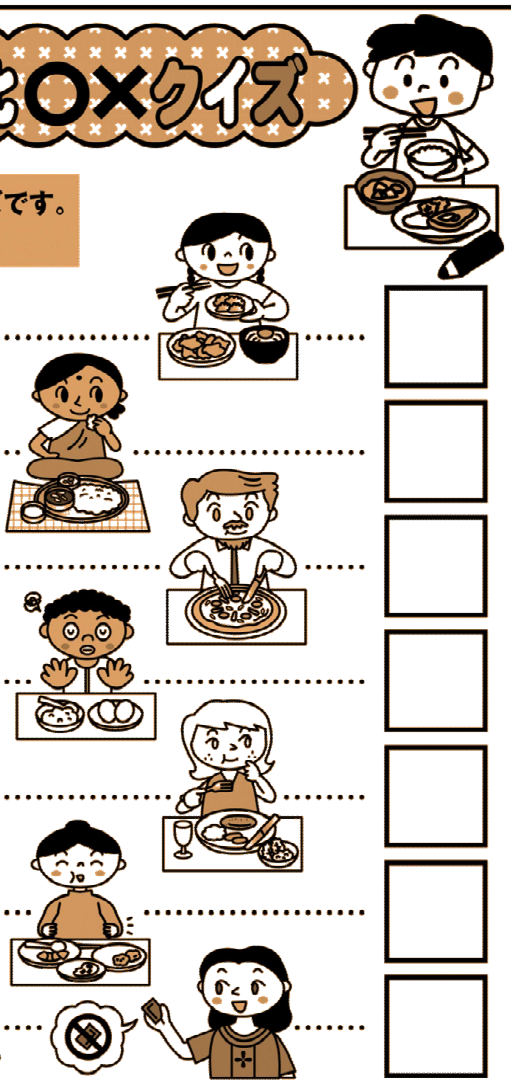
備蓄品リスト 家族の人数×最低3日分(9食分)、できれば1週間分を備えておくと安心!

秋には、様々なスポーツの世界大会が日本で開催されますね。熊本も開催地のひとつです。様々な国の食文化もこれを機会にみてみましょう。

世界の食文化O×クイズ

現在の世界の食文化についてのクイズです。か×かで答えましょう。

- Q1 韓国では、皿を持って食べなくてはいけません。
Q2 インドでは、必ず左手を使って食事をする。
Q3 イタリアでは、ナイフとフォークを使ってピザを食べる。
Q4 ナイジェリアでは、子どもはたまごを食べてはいけません。
Q5 フランスでは、音を立てないで食べるのがマナー。
Q6 中国ではわざと食べ残すのがマナー。
Q7 シンガポールでは、チョコを食べたり持ったりしてはいけません。



こたえ (Answers) section with a map of Asia and Europe. It provides detailed explanations for each question, such as 'Q1=× (皿は置いたまま、箸やスプーンを使って食べるのが正しいマナー。)' and 'Q2=× (右手の指を使って食べる。左手は「けがれている」という考えがある。)'.