



2学期が始まりました。変わらない暑さに身体も心もまだ慣れないことと思います。少しずつ規則正しい生活リズムを取りもどしてもらえたら嬉しいです

その手助けをするひとつとして、朝ごはんを毎日食べることです。1日の活動源でもあり、授業や健康面でも大きな効果があります。血糖値が上がり生活リズムも作りやすくなります。



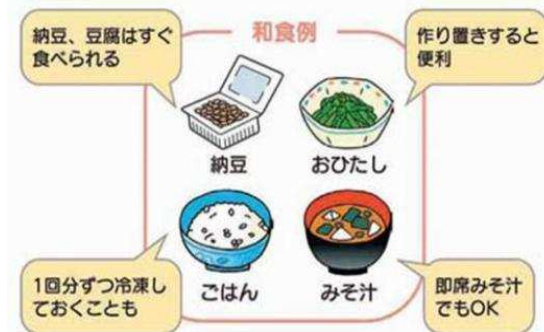
学校での食育の取り組みや成長期真っ盛りの子どもたちに、役に立つ情報をお伝えします。

ご家庭の話題にしていただければ幸いです。

朝ごはんのはたらき



①からだや脳へのエネルギーチャージ
寝ている間に失われたエネルギーを補給します。とくに脳のエネルギー源であるブドウ糖は主食のごはんやパンを食べてしっかり補いましょう。



②からだをウォーミングアップ

朝ごはんを作る音、その香りや色彩、味などの刺激で脳がさらに活動を始めます。また胃や腸も活動を始め、排便がうながされます。

おなかスッキリ！



③からだに朝が来たことを知らせる

寝ている間に下がった体温が、朝ごはんを食べることで上がります。また、よく噛むことで脳への血流もよくなり、活動が活発になります。

げんきバッチリ！

9月1日は「防災の日」です

9月1日は「防災の日」です。「防災の日」は、台風、津波、地震などの災害についての認識を深め、それらの災害に対処する心構えを準備するためとして1960年代に制定されました。9月1日は、1923年に起きた「関東大震災」の発生した日付に由来されています。9月は以前から台風が多く発生する月といわれています。知っていて損はありません。読んでみてください。

【水】

飲料水と調理等に使用する水を含めると最低3L、目標として1週間分必要とされています。物資が計画どおりに来ない場合もあるので3日分の備えが必要です。

【米】

2kgの米が1袋あると、水と熱源があれば、(1食=0.5合=75gとした場合)約27食分になります。
(※)湯せんや、米を炊くためには鍋などの調理器具が必要です。

【缶詰】

〈たんぱく質の確保〉
缶詰は調理不要で、そのまま食べられるものが多く便利です。
ただし、いざ食べてみると、好みの味ではなく食べることができないこともあります。実際食べてみて好みのものを準備するとよいですね。
缶切りも準備しておきましょう。

【カセットコンロ】

熱源は、食品を温めたり、簡単な調理に必要です。ガスボンベ等も忘れずに準備してください。ひとり1週間当たりガスボンベ約6本。

ローリングストック法



ふだん食べたり飲んだりしている物を多めに買い置きし、消費した分を補充することで、自然と備蓄ができるという方法です。