



ランチタイム 9月

菊水共同調理場 源

なつやす あ がっこうせいかつ はじ
夏休み明けの学校生活が始まりましたが、まだまだ蒸し暑い日が続きそうですね。

やす あ き で しんしん ふちょう かん ひと おお
休み明けは、やる気が出ない、だるいなど、心身ともに不調を感じる人が多くなります。

せいかつしゅうかん みだ なつ つか おも けんいん かんが かいせん しょくじ
これは、生活習慣の乱れや夏の疲れが主な原因として考えられ、改善するには食事と

すいみん はやね はやお あさ こころ せいかつ ととの
睡眠がカギです。早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、生活リズムを整えましょう！

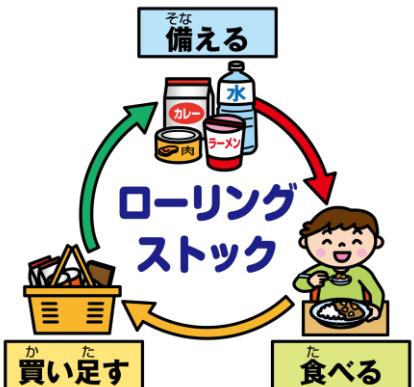


てんし き きょう じょう
電子機器の使用は
ほどほどに。
すいみん じかん しょくじ
睡眠時間をしっかりと
かくほ 確保しましょう！

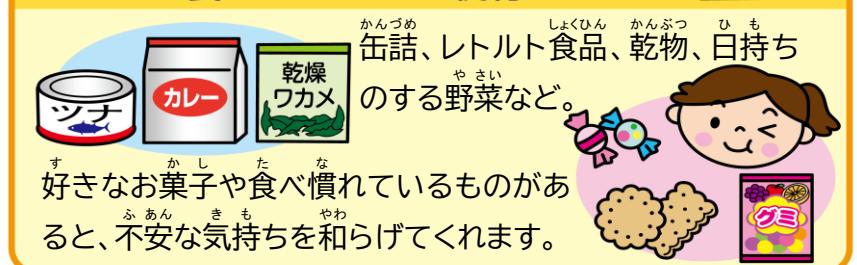
食の備えを見直しましょう！

1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日
は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では
気候変動の影響から豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいま
す。

まんいち そな ひ みず しょくりょうひん おお
万一に備え、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくと安心で
す。水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧め
られています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買
足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



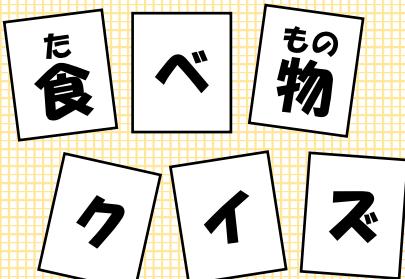
しょくりょうひん じょうおん ほ ぞん
食料品は常温で保存ができ、簡単な調理や
そのまま食べられるものが便利です。



★この機会に、自宅の防災グッズも見直してみましょう！



今月の



Q1. 寝ている間も脳は動いており、朝起きたとき脳のエネルギー源は不足しています。朝ご飯でしっかりとて欲しい、脳のエネルギー源となる栄養素はどれ？

- ① 脂質
- ② ブドウ糖
- ③ 鉄分



Q2. いがいがした殻の中に入っている栗の実。ゆでてそのまま食べたり、栗ご飯にしたり、秋を感じられる食べ物です。栗を使ったお菓子「モンブラン」の意味はどれ？

- ① ちくちくした山
- ② 高い山
- ③ 白い山

