



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 む あつ ひ つづ
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ますね。
やす あ き で しんしん ふちよう 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。
これは、せいかつしゅうかん みだ なつ つか おち げんいん かんが かいぜん しょくじ
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！



でんしきき しょう
電子機器の使用は
ほどほどに。
すいみんじかん
睡眠時間をしっかりと
確保しましょう！



食の備えを見直しましょう！

かんとうだいしんさい はっせい
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
きこうへんどう えいきよう ごう びんぱつ かくち じんたい ひがい あいつ
気候変動の影響からか豪雨も頻発し、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 あんしん
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ことで
みず しょくりょうひん さいてい かぶん しゅうかんぶん そな すす
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、食べたらず
たす「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



みず ひつじゅ ひん
水は必需品！
ひとり1日3Lが
目安です。

ガスコンロとボン
ベがあると、食べ
られる食品の幅
が広がります！

しょくりょうひん じょうおん ほ そん かんたん ちょうり
**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。

★この機会に、自宅の防災グッズも見直してみましょう！

こんげつ
**今月の
食べ物
クイズ**

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って欲しい、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

