

食育だより

R5. 8. 30 若草中学校健康指導部

学校生活が再開し数日が過ぎました。暦の上ではもう秋ですが、まだまだ暑い日が続きます。夏休み中の疲れがどっと出てくるころでもありますので、夜は早めに寝るように心がけましょう。「早寝・早起き・朝ごはん」で生活のリズムを整えて、元気に過ごせるようにご家庭の協力をお願いします。

生活リズムをととのえる早寝・早起き・朝ごはん

① 早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。寝る前の数時間は、できるだけ目を休め携帯電話やパソコンをやめて、十分な睡眠をとしましょう。

② 早起き

朝の光を感じると、目覚めを促す「セロトニン」という脳内物質が出て、日中に活動しやすくなります。起きたらすぐに、カーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。

③ 朝ごはん

きちんと朝ごはん食べていますか？アンケートの結果、朝ごはんを食べない理由が、「時間がない」や「食欲がない」が多く、具合が悪くなる生徒は朝ごはんを摂っていなかったと答えているようです。朝ごはんをきちんと食べることで体が目覚めて脳の働きが活発になります。バランスのよい朝ごはんをしっかりととりましょう。



「9月1日は防災の日」～もしもに備え非常食の考え方とは？
1日に必要な水分とは？～ 食育コーナー展示しました。

簡単！「ローリングストック」



備蓄食品を用意する際の分類のヒント。

備蓄食品は、大きく分けて「非常食」と「日常食品」の2種類があります。

非常食	日常食品
災害時の備えとして用意し、主に災害時に使用するもの 【非常食は、場面に応じて日常でも利用が可能】	日常から使用し、かつ、災害時にも使用するもの 【ローリングストック】

主に災害時に使用する「非常食」だけでなく、日常で使用する、災害時にも使えるものを「ローリングストック」としてバランス良く備えることが大事です。また、外出中に災害が発生することを考えて、普段から持ち歩き飲料水やチョコレートなどの「持ち歩き用品」も備えておけば万全です。

もしもの時のために食料などを備蓄していますか？防災の日を機会に家族で備蓄するものを決めたり、期限切れの食品がないかを確認したりしましょう！

備蓄食品の選び方

日頃から、栄養バランスや使い勝手を考えて各家庭に合った食品を選ぶことが大切です。

1. 家庭にある食品をチェックしましょう。
2. 栄養バランスを考え、家族の人数や好みに応じた備蓄内容・量を決定。
3. 足りないものを買い足す。
4. 賞味期限が切れる前に消費し、消費したものは買い足す。