

食育だより

熊谷市立大幡中学校

食育担当

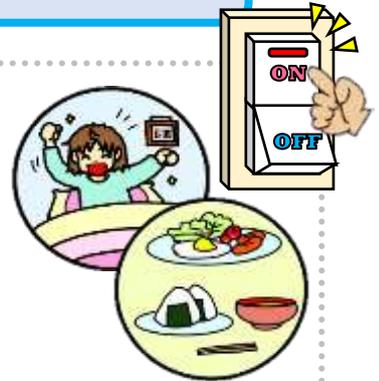
第5号

夏休み明けの生活リズムを整えよう ～体スイッチ～



まずは早起き&朝ごはんを

みなさんは夏休み中に朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをする日が多かった人はいませんか？学校が始まり、しっかり勉強をして運動をするためには、**食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行い**、生活リズムを整えることが大切です。朝寝坊をして1日のスタートが遅いと、朝ごはんを食べられず、生活リズムがくずれやすくなります。夏休み中に遅く起きがちだった人は、早く起きられるよう心がけましょう。



上手に水分補給をしながら生活しよう



まだまだ暑い日が続きます。室内にいるときも水分補給は必要ですが、外での活動や体育・部活のときには、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。汗をたくさんかく激しい運動をしたときは、スポーツドリンクなども上手に使って水分補給しましょう。

9月1日は

非常時に備えましょう

防災の日

新型コロナウイルス感染症では、日本でも不要不急の外出の自粛が余儀なくされ、保存のきく食料品の不足など、備蓄の大切さを実感する事態となりました。大規模災害が起こった場合、食料品の不足だけでなく、電気・ガス・水道などのライフラインが停止する恐れがあります。日ごろから、食料品や生活必需品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくと、いざという時に慌てずに済みます。9月1日は防災の日です。家族で確認し合い、防災意識を高めましょう。



| | | |
|--|---|---|
| <p>水</p>  <p>1人1日3リットルが目安です。家族分用意しておきましょう。</p> | <p>カセットコンロ・ガスボンベ</p>  <p>お湯を沸かしたり、ご飯を炊いたり、簡単な調理ができます。</p> | <p>保存性の高い食品</p> <p>米、乾麺、缶詰、レトルト食品、乾物など</p>  <p>普段から多めに買い置きしておくと安心です。</p> |
| <p>備品類 ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て食器・手袋、ポリ袋、除菌スプレーなど</p>  <p>手や食器、器具が洗えなくなることを想定し、用意しておきましょう。</p> | | |