



# 給食だより

太田市立南中学校

長い夏休みが終わり、学校生活が再開します。学校がある日もない日も元気に過ごすためには、規則正しい生活リズムが大切です。朝ごはんや睡眠・休養など、生活リズムをととのえるためのポイントをお伝えします。



## 元気に過ごすために 生活リズムをととのえよう

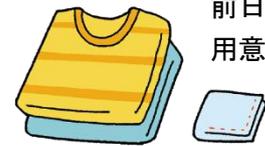


生活リズムをととのえるためには、早起き・早寝・朝ごはんを心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにします。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさせる原因になります。

### 早起き・早寝・朝ごはんをするためのポイント



朝、太陽の光を浴びる



前日のうちに用意する

スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る2時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前の日のうちにしておく、朝の時間に余裕が持てます。

## 9月1日は防災の日



見直そう！

### 食品の備蓄



食品の賞味期限や量を確認しましょう。

### 備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

#### 【主食】

- 米（無洗米が便利）
- レトルトごはん・おかゆ
- アルファ化米
- 缶入りのパン
- 粉物（小麦粉など）
- 乾めん（そうめん、パスタなど）
- もち



#### 【主菜】

- 肉、魚、豆の缶詰
- カレーなどのレトルト食品
- 乾燥豆



#### 【副菜】

- 野菜の缶詰、瓶詰
- 切り干しだいこんなどの乾物
- 日持ちする野菜



#### 【果物・菓子】

- ドライフルーツ
- 果物の缶詰
- チョコレート



#### 【飲料】

- 水
- 茶
- ジュース



#### 【調味料】

- 砂糖  塩
- 酢  しょうゆ
- みそ

