

給食だより

太田市立
休泊中学校

夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日元気にすごすには、早起き、早寝をして、3食しっかり食べて、生活リズムをととのえることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。



生活リズムのととのえ方

早起き、早寝をする



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。

朝の光を浴びる



朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせるすることができます。

規則正しく食事をする



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとることで、1日のリズムがつくりやすくなります。

日中は活動的に過ごす



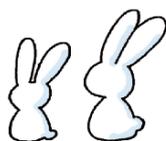
日中は、なるべく外に出て、活動的にすごすと、夜によく眠ることができます。



十五夜

今年は9月17日が「中秋の名月」です。この日の満月は1年で最も美しいと言われています。この日のことを十五夜（芋名月）とも言います。十五夜には月見だんごやすずき、里芋や果物などをお供えして、秋の収穫を感謝します。

晴れてきれいなお月様が見られるといいですね。



9月1日は
防災の日

非常食、備蓄していますか？

災害に備えて食料を備蓄することは、とても大切です。備蓄品は定期的に確認しましょう。缶詰、レトルト食品などを備蓄しておき、賞味期限を見ながら普段の生活で食べて、買い足すようにすると無理なく備蓄できます。

多めに備蓄

