9月 給食だより

令和７年度
志賀町学校給食共同調理場

志賀町のホームページに毎日の給食が掲載されています。志賀町ホームページ http://www.town.shika.lg.jp/ ≫教育・生涯学習≫学校給食

立秋も過ぎ、暦の上では秋ですが、９月はまだまだ残暑の厳しい日が続きます。暑かった夏の疲れが残って、なかなか本調子に戻らない人も多くいることでしょう。規則正しい生活リズムを整え、食事もしっかりとって体調を整えましょう。

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ことができます。

規則正しく食事をとる

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。

日中は活動的にすごす

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。

災害に備えて

９月１日は「防災の日」です。災害はいつ起こるかわかりません。学校でも定期的に防災訓練を実施しています。今、家庭で使う食料品や生活必需品を日頃から少し多めに備えて、なくなったら買い足していく「ローリングストック法」などを実践しながら、災害時に役立てていこうとする「日常備蓄」の考え方が広く提唱されています。ただし、食料品については賞味期限などもよく確かめ、むだなく回転させていきましょう。

お役立ち 備蓄食品一口メモ（一例）

水

生命維持に必要な水分量は年齢や体重によって変わりますが、1日1人3リットルが目安量となります。

野菜ジュース

野菜不足を解消。ビタミンや無機質（ミネラル）がとれます。冷凍保存すると保冷剤代わりにもなります。

チーズ・かまぼこ

初期の支援物資は炭水化物系が中心になってしまいがち。常温保存のできるかまぼこやチーズなど高たんぱくの食品が役立ちます。

菓子

米菓子や、ひと口ようかんは誰にでも好まれ、個別包装がおすすめです。乾燥野菜や果物のチップスなども気分転換になります。