

給食だより 9月号

静岡聴覚特別支援学校
栄養士 半田
令和4年9月

生活リズムをととのえる 早寝・早起き・朝ごはん

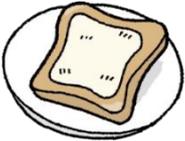
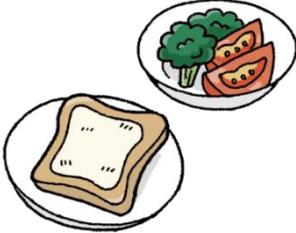
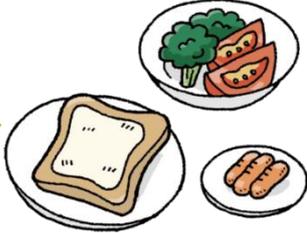
夏休みも終わり、学校生活が再開しました。毎日元気に過ごすには、早寝、早起きをして、朝ごはんをしっかり食べ、生活リズムをととのえることが大切です。生活習慣の乱れは、学習意欲や体力の低下につながるといわれています。規則正しい生活を送るためには、家族みんなで取り組むことが重要です。家族で協力できることを、ぜひ話し合ってください。

早寝	早起き	朝ごはん
睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとみましょう。	朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質セロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。	夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝ごはんを食べましょう。
		



朝ごはんのステップアップ 1・2・3



主食	主食 + 1品	主食 + 2品
		

朝ごはんを食べる習慣がない人は、おにぎりやトースト等、何か口に入れることから始めましょう。朝ごはんを食べる習慣がついてきたら、主食にサラダ等の野菜のおかずを組み合わせる食べましょう。さらに肉や魚、卵等のおかず、みそ汁を加えてステップアップしていきましょう。

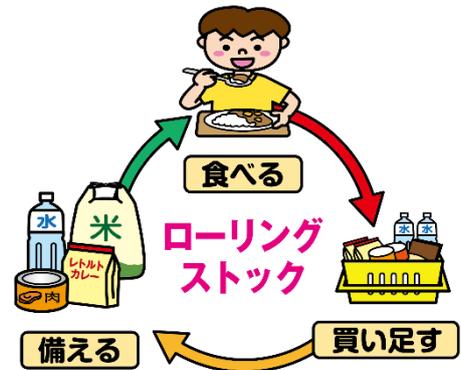
朝ごはんには、エネルギーの補給だけでなく、脳や胃腸に刺激を与えて、集中力を高めたり、朝の排便を促したりする働きもあります。



大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。日頃から、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を準備しておくことが推奨されています。

家庭備蓄は「ローリングストック」で！

ローリングストックとは、普段から少し多めに食材や加工品などを買っておき、日常的に使い、使った分だけ買い足す方法です。常に一定量の食品を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄を減らすこともできます。また、災害時に食べ慣れているものを食べることができます。



ローリングストックのポイント

- 1 家庭にある食品をチェックする
- 2 家族の人数や好みに応じて、備蓄食品の内容と量を決める
- 3 足りないものを買ひ足す
- 4 賞味期限が切れる前に食べ、その分を買ひ足す



おすすめの備蓄食品

常温保存ができて、そのまま食べられる、または簡単に調理できるものがおすすです。災害直後の食事は、エネルギー重視で炭水化物に偏りがちです。家庭備蓄の食品は、栄養バランスを考慮して選びましょう。また、非常用持ち出し袋には、開封したらすぐに食べられる食品を入れましょう。缶入りのパンやレトルトのおかゆ、水等の食事だけでなく、被災で傷ついた心を癒してくれる果物の缶詰やようかん等のおやつも入れておくとよいですね。

1人1日3ℓを目安に、3日以上



主食（炭水化物を多く含むもの）



主菜（たんぱく質を多く含むもの）



副菜・その他



家族の状況に応じて用意する物

