

給食たより

9月

静岡県立浜名特別支援学校
令和8年9月9日

夏休みは、楽しく過ごせたでしょうか。いよいよ2学期がスタートしました。長い休みで、早起き、早寝、朝ごはんなどの生活リズムが乱れてしまっている人もいるかもしれません。

夏休み明けの今、生活習慣を見直して、生活リズムをととのえましょう。

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



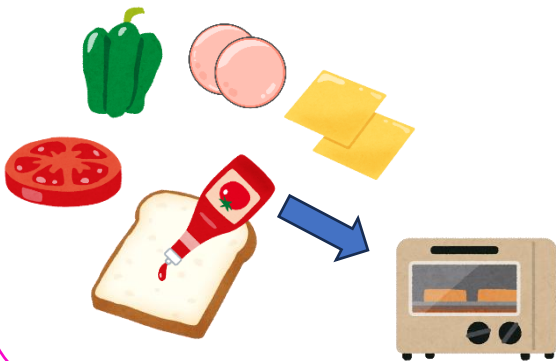
日中は、なるべく外に出て、活動的にすごすと、夜によく眠ることができます。

おすすめ朝ごはんの紹介

赤黄緑の食べ物がそろった栄養バランスの良い朝ごはんをとることは、体力、集中力、学習能力にも大きな影響があります。朝ごはんを食べていない方はまず食べられるものから、朝ごはんを食べている方は、栄養バランスを考えたメニューを意識してみましょう。



〈ピザトースト〉＋牛乳＋サラダ



〈スープスパゲティ〉＋ヨーグルト



9月25日(金)は十五夜です。

月見は中秋の名月（十五夜・旧暦の8月15日）と後の名月（十三夜・旧暦の9月13日）に行われます。江戸時代の後期頃から、月見には月見だんごを供えるようになりました。それ以前には、十五夜には芋を、十三夜には豆を供えていたことから、十五夜を「芋名月」、十三夜を「豆名月」ともいいます。

月見という日本ならではの行事を大切に、秋の夜空に浮かぶ美しい月を、ゆっくりとした気分で眺めてみてください。



備えよう！防災

非常食を備蓄していますか？

9月1日は「防災の日」です。そして、この日を含む1週間は「防災週間」です。飲料水や非常食の備蓄は、3日分または、大規模災害の時は1週間分が望ましいとされています。

飲料水は1人1日3リットルが目安です。非常食は、できるだけ普通の生活の中で利用している食品を備えるようにしましょう。賞味期限が近くなったら、普段の食事でも食べて、食べた分を買い足していく方法がおすすめです。

