



きゅうしょくだより



2025.9 十日町市中央学校給食センター

夏休みが終わり、学校生活が再開しました。長いお休みで、早寝・早起き、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。自分の生活を振り返って、生活リズムを整えましょう。

元気に過ごすために生活リズムを整えよう！

生活リズムを整えるためには、早寝・早起き、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しょう。週末の夜更かしや、休日の朝ねぼろは生活リズムが乱れる原因になります。

早寝・早起き、朝ごはんをするためのポイント！

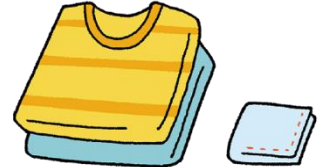
電源をオフに！



朝は太陽の光を浴びる！



前日のうちに準備する！



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しょう。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日のうちにしておく、朝の時間に余裕がもてます。

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。

災害に備える

備蓄に便利な アルファ化米



アルファ化米は、水や湯を入れるだけで食べられて、レトルト食品に比べて軽いのが特徴です。登山などの携帯食や、災害時の非常食としてとても便利です。食品の備蓄は、普段から多めに買って置き、賞味期限を考えながら計画的に消費して、その分を補充すると、いざというときに賞味期限が切れていた！ということがなくなります。

