

9月給食たより

令和8年9月

十日町市中央学校給食センター

夏休みが終わり、2学期が始まりました。みなさん、楽しい夏休みを過ごすことができましたか？給食センターでは、みなさんが使う食器類を磨いたり、施設内のすみずみまで掃除したりするなど、2学期の給食に向けて準備を進めてきました。2学期も安全でおいしい給食をお届けします。よろしくお願いいたします。

生活リズムをととのえよう

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことはありませんか？休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために規則正しい生活を心がけましょう。

早寝・早起きする

遅寝を早寝にすることは難しいものです。まずは、遅く寝ても早く起きる習慣をつけましょう。



朝日を浴びる

起きたら部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。それによって、体内時計がリセットされ、体も脳も目覚めます。



朝ごはんを食べる

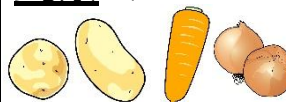
朝起きた時は、体も脳もエネルギー不足です。午前中を元気に過ごすために、朝ごはんを食べましょう。



地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまうたり、お店で商品が買えなくなってしまうたりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水や食べ物を備えておくことと安心です。非常食を特に用意していないご家庭でも、普段から使い慣れている食べ物を少し多めに買い置きし、使った分だけ買い足す「ローリングストック法」で無理のない備蓄を心がけましょう。

備蓄品リスト

家族の人数×最低3日分(9食分)、できれば1週間分備えておくことと安心！

必需品 カセットコンロ カセットボンベ  水 1人1日3リットル 	主食 (エネルギー源)  パックごはん、もち、 即席めん、シリアルなど
主菜 (たんぱく源) レトルト食品、魚や肉の 缶詰など 	副菜 (ビタミン・ミネラル・食物繊維)  日持ちする野菜、 乾物など 
果物他 果物の缶詰やジュース、 お菓子など 	その他 (家族の状況に応じて準備)  アレルギー対応食品、 介護食品、離乳食など
備品類 	使い捨ての食器や手袋、 ウェットティッシュ、ラップ、 ポリ袋など

