



# 食育だより 9月



令和5年9月1日  
北部共同調理場  
(毎月19日は食育の日)

2学期が始まって約1週間たちました。夏休みで朝ごはんや睡眠・休養などの生活リズムが乱れてしまっている人はいませんか？規則正しい生活リズムをととのえて、学校がある日もない日も元気に過ごしましょう。

## 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動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、1日のリズムがつくりやすくなります。

日中は活動的に過ごす



日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごす、夜によく眠ることができます。



### 9月1日は 防災の日

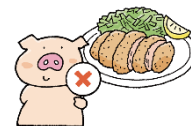
命を守るために、災害を知って災害に対処する力を身につけましょう。

### 非常用持ち出し袋に 入れたい食料

非常用持ち出し袋に入れる食料は、封を切ったらすぐに食べられるものにししましょう。おなかを満たす缶入りのパンやレトルトのおかず、心を満たす果物の缶詰やようかんのほか、水や野菜ジュースなどの飲み物を入れます。

## 「体育祭の前日の食事で気をつけた方がよいことは？」

体育祭の前日は、脂質はひかえめにして、炭水化物の多い食事をとり、しっかりとエネルギーを蓄えましょう。勝負に勝つためにとんかつなどを食べるのは逆効果です。脂質が多いので消化に時間がかかるため、おすすめできません。日頃から食べ慣れている料理や食品を選びましょう。



# SDGsって何だろう？

7月に実施された教頭先生の授業を覚えている人も多いと思います。

SDGs（持続可能な開発目標）とは、誰一人取り残されることなく、人類が安定して地球で暮らし続けることができるように、世界の様々な問題の解決に向けてつくられた17の目標で、2030年までの達成を目指しています。

食育コーナーにSDGsについてのクイズを掲示しました！SDGsの達成のために、自分は何ができるのか、クイズを通して考えてみましょう。

全問正解できるかな？ぜひ挑戦してみてください。



## SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

