

9月 食育だより

夏休みが終わり、学校が始まりましたが、まだまだ暑い日が続いています。夏の暑さの影響で、体調をくずしがちな人もいことでしょう。勉強や行事等に充実して取り組むためにも、体調を整えておくことが大切です。早寝・早起き、1日3回の食事をとることを心掛け、1日を元気に過ごせる生活リズムを作りましょう。

体内時計を正常に動かしましょう！

人間は、光も音も温度もわからない場所でも生活をする、約25時間周期で寝起きをされるといわれています。しかし1日は24時間です。この時間のずれを調整しているのが、わたしたちの体の中にある「体内時計」です。体内時計を正常に働かせるためには、

- ①朝の決まった時間に太陽の光を浴びる。
- ②昼間はなるべく外に出る機会を増やす。
- ③1日3回の食事を規則正しくとる。

などが有効といわれています。



9月1日は防災の日

皆さんは今年の1月1日にあった能登

半島地震を知っていますか？石川県能登半島が震源で起こった地震で家屋の倒壊や水道や電気などのライフラインが止まるなどの被害が発生しました。関西地方でも過去に阪神・淡路大震災という大地震が起き、大きな被害が発生しました。このような非常事態に対応するための備えが必要です！



もしもの時に備えましょう！

ひじょうしょく非常食

災害時に備えておきたいポイント

①ローリングストック 普段から日持ちする

食品を多めに買い、期限の近い物から消費し、消費した分買う方法



②水は1日3L

災害時は、普段よりも食事から得られる水分が限られるので多めに準備しましょう



③食料は最低3日分

災害発生後、行政からの食料供給がされるまでの食料確保が必要です



超難問！

季節の植物！ 関連する1つの植物を答えよう

- ・9月の花札にある「()に盃」
- ・9月9日は重陽の節句またの名を「()の節句」
- ・「高貴」「高尚」「高潔」の花言葉
- ・お刺身に添えられる「食用のもの」もある

答えは()

