

校内発第208号
令和8年9月1日
府立富田林支援学校 給食室

2学期が始まりました。夏の疲れを早くとるためにも、バランスのよい食事を心がけ、夜は早めに休んで睡眠をしっかりとるようにしましょう。



生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

生活習慣の乱れは、学習意欲や体力、気力の低下にもつながります。早起き・早寝・朝ごはんの習慣を身に付けましょう。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとしましょう。

朝の光にはパワーがある!?

朝の光を浴びよう



人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。

体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。

スマホやゲームは、ほどほどに。

睡眠時間をしっかりと確保しましょう!



さいがい そな 災害に備えよう

さいがい 災害はいつどこで起こるかわかりません。さいきん おお じしん ごうう さいがい
最近も大きな地震や豪雨による災害が
はっせい 発生しています。こんげつ か だい き ぼ さい が い くん れん にち ぼう さい が く しゅう び
毎月9日には「大規模災害訓練」、30日には「防災学習日」があります。
この機会に、ぼうさい 防災について かんが 考えてみましょう。



しょうみ きげん 「賞味期限」をチェック!



たからさが かんかく びちくひん しょうみ
宝探し感覚で、備蓄品の賞味
期限をチェック。期限が切れそ
うなものは食べてレスキューし
ましょう。

さいがい じ せってい 災害時という設定で りょうり ちようせん 料理に挑戦!



ひじょうじ せってい あら もの
非常時の設定で洗物も
すく す すす みず せつやく
少なく済めば、水の節約に
なります。

さいがい しょくじょう ぼう かつよう 災害食の情報サイトを活用

さき リンク先は QR コードをクリック



全国大学生協連



災害時のお料理レシピ



株式会社 明治



災害食を考えよう!

さいがい しょく 災害食のポイントや具体的なレシピは、上記のサイトなどさまざまなところから紹介されています。ぜひ参考にしてみてください。

ぼう さい しょく

防災食 クイズ



Q1

しょくじ かん もの いちばんたいせつ の みず
食事に関する物で一番大切なのは、飲み水です。ペットボトルの水を長い間保存する
ために、正しいのは次のうちどれでしょう?

① ふたをあけずに
くら すず ところ
暗く涼しい所に
置く。



② たいよう ひかり
あ 太陽の光が
あか 当たる明るい
ところ 所に置く。



③ かいふつとう
1回沸騰させた
みず い 水を入れておく。



Q2

つぎ れいぞうこ い なが あいだ すう げつ すうねん ほぞん た
次のうち、冷蔵庫に入れずに長い間（数ヵ月～数年）保存できる食べものはどれでしょう?
（いくつでも）



① 小麦粉



② ショートケーキ



③ 生肉



④ 缶詰



⑤ レトルト食品



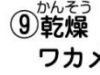
⑥ 梅干し



⑦ 卵



⑧ 切干
だいこん
大根



⑨ 乾燥
ワカメ



⑩ 豆腐

★こたえ★

Q1=①（太陽の光が当たらない暗くて涼しい場所に保存する。沸騰させてしまうと塩素が飛んで バイキン
が増えやすくなる。） Q2=①④⑤⑥⑧⑨（必ず「賞味期限」を確認すること。一度缶や袋を開けたものは
なが ほぞん 長く保存できないので注意。）