八重瀬町立具志頭学校給食センター　　ＴＥＬ：998-2351

令和5年

9月 給食だより

生活リズム 乱れて いませんか？

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体のだるさや心の不調を感じたりする人が多くなります。その原因の一つに、生活リズムの乱れが挙げられます。私たちの体には「体内時計」という機能があり、１日の活動に合わせて、体温や血圧、ホルモンの分泌などを調整し、生活リズムを整えています。ところが、夜遅くまで起きていたり、食事の時間が不規則だったりすると、体内時計に狂いが生じ、生活リズムが乱れてしまいます。生活リズムを整えるには、起きたら朝の光を浴びること、朝ごはんをしっかり食べることの２つが重要です。また、朝ごはんを食べることは排便のリズムにもつながり、1日をすっきりとした気持ちでスタートすることができます。

生活リズムが整う朝の習慣

スマートフォンやゲーム機などの強い光は睡眠に影響します。寝る前に見るのはやめましょう。

「もしもの時」に備えましょう

9月1日 防災の日

ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。新型コロナウイルスの影響で、マスクや消毒液が店頭から消えたことは記憶に新しいですが、災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り生活に必要な物が手に入りにくくなります。日ごろから、自分（家族）の命は自分で守るという「自助」の意識を持つことが大切です。

命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる３日分～１週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。

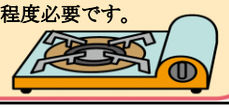
家庭で備えておきたいもの

水

調理に使う水も含め、１人１日３ℓが目安です。

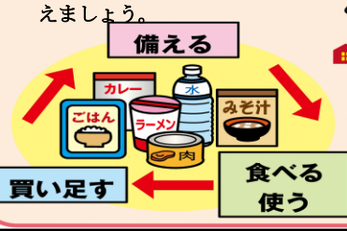
カセットコンロ・カセットボンベ

ボンベは１週間当たり１人６本程度必要です。



食料品

米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。



災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。

甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。

十五夜 3択 クイズ

Q1 十五夜にお月見をするのは、月が1年で1番どうなるからでしょう？

① きれいに見える

② 地球に近づく

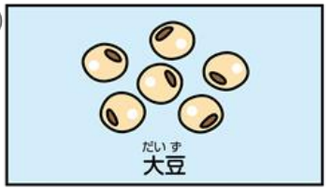
③ うさぎがはっきり見える

Q2 収穫に感謝してお供えする月見団子は、何から作られているでしょう？

① 米

② 麦

③ 大豆

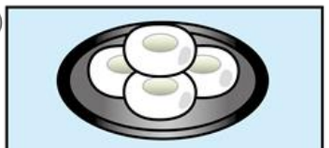


Q3 全国にはいろいろな月見団子がありますが、月見団子ではないものはどれでしょう？

① あんこが巻きついたもの

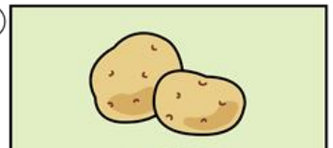
② かしわの葉でくるんだもの

③ へそのようにくぼんだもの

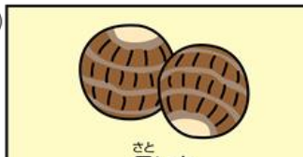


Q4 十五夜にお供えする「きぬかつぎ」という料理には、どのいもを使うでしょう？

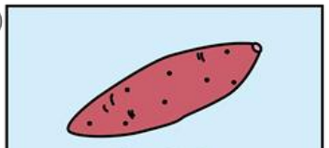
① じゃがいも



② 里いも

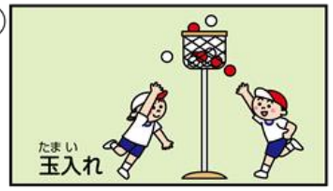


③ さつまいも



Q5 十五夜に、鹿児島県で昔から行われている行事はなんでしょう？

① 玉入れ



② 大玉転がし

③ つな引き