

戸田市立学校給食センター

9月も中旬を過ぎ、真夏の暑さも落ち着いてきたところに体調が崩れがちになります。体のだるさや心の不調を感じたりする人もいます。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、この「体内時計」が整うことで体温や血圧、ホルモンの分泌が正常に調整し、体調や心を整えていきます。夜更かしをせず、三食きちんと食べることを心がけましょう。



生活リズムが整う朝の習慣



朝の光を浴びる 朝ごはんをよくかんで食べる

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。



★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう

主食 …ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの

主菜 …肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず

副菜 …野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず



★不足しがちな栄養素を補う

成長期に必要なたんぱく質やカルシウム、不足しやすいビタミン、食物繊維は「補食」として摂ることもおすすめです。特に塾や習い事で夕食が遅くなる時など！

おすすめのおやつ



「もしもの時」に備えましょう

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。

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。

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。

備える

買い足す 食べる 使う

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。

十五夜は家族で



お月見しませんか

今年の十五夜（中秋の名月）は、9/29です。月を眺めながら、秋の収穫物やお月見だんごを供え、秋の恵みに感謝する行事です。毎日せわしない日々、家族で月を眺めながら、心を落ち着かせみてはいかがでしょうか？