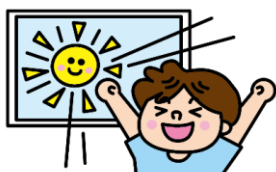


8・9月給食たより

令和5年度
氷見市立西條中学校

夏休みが終わり、2学期が始まりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられます。解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ご飯をしっかりと食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすりと眠ることができ、生活リズムが整います。また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。

1日を元気にスタートさせるには…



朝日を浴びよう

朝ご飯を食べよう



トイレに行こう



非常時に備えましょう

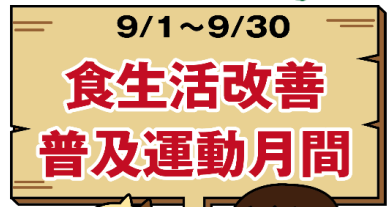
大規模災害が起こった場合、食料品の不足だけでなく、電気・ガス・水道等のライフラインが停止する恐れがあります。日頃から、食料品や生活必需品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくと、いざというときに慌てずすみません。9月1日は、防災の日です。家族で確認し合い、防災意識を高めましょう。



<p>水</p> <p>1人1日3リットルが目安です。家族分用意しておきましょう。</p>	<p>カセットコンロ・ガスボンベ</p> <p>お湯を沸かしたり、ご飯を炊いたり、簡単な調理ができます。</p>	<p>保存性の高い食品</p> <p>米、乾麺、缶詰、レトルト食品、乾物等</p> <p>普段から多めに買い置きしておくとう安心です。</p>
<p>備品類 ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て食器・手袋、ポリ袋、除菌スプレー等</p> <p>手や食器、器具が洗えなくなることを想定し、用意しておきましょう。</p>		

生活習慣を見直してみませんか？

毎年9月1日～30日は厚生労働省が定める「食生活改善普及運動月間」です。食生活と健康は深く関係しており、食べ過ぎや不規則な食事を続けていると、肥満や生活習慣病の発症につながります。ご家庭でも、食生活をはじめとする生活習慣を見直し、改善する機会にしていただければと思います。



生活習慣病とは.....



食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等、日頃の「生活習慣」が関係して発症・進行する疾患のことです。中でも、肥満は生活習慣病の一つであるとともに、糖尿病、高脂血症、高血圧症等、他の生活習慣病を引き起こす原因ともなります。まずは、肥満にならない食生活を心がけることが大切です。

生活習慣病の原因



家族みんなで！

できることから始めてみましょう.....

初級

- よくかんで食べる



- お菓子や甘い飲み物をとりに過ぎないようにする

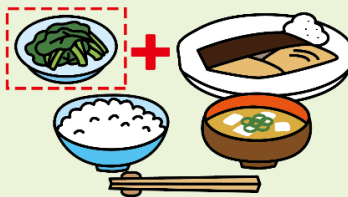


- いつもより多く歩く



中級

- 野菜料理を1品増やす



- 薄味を心がけ、食塩のとり過ぎに気を付ける



- 毎朝、ラジオ体操をする



上級

- いろいろな食品をバランスよく食べる



- 栄養成分表示を見て食品を選ぶ



- 30分以上の運動を週2回以上行う

