

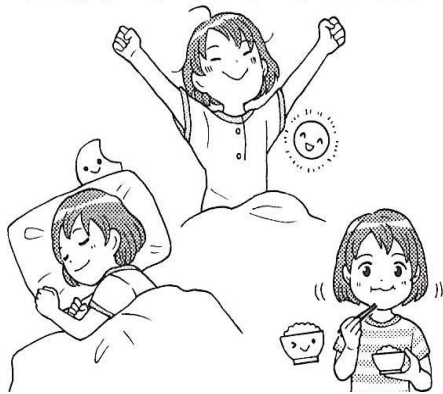
# 9月 給食だより

令和5年9月1日  
西東京市立青嵐中学校

新学期が始まりました。  
暦の上では秋とはいえ、まだまだ残暑厳しい日が続いています。夏の疲れをとり早く生活リズムを戻して元気に過ごしましょう。



## 夏休み明けの生活リズムをととのえよう



私たちの体には体内時計という機能があり、1日の24時間よりも少し長い時間を刻んでいます。体内時計を24時間にするには、朝、太陽の光を浴びて、規則正しく3食を食べ、昼間は外で活動し、夜は早く寝ることで調整することができます。このリズムが崩れると体に支障をきたします。



## うそ？ 本当？ 生活リズムのうわさ



### 朝型の方が勉強やスポーツの成績がよい？

早寝早起きをしている朝型の人と、遅寝遅起きをしている夜型の人を比較すると、いずれの成績も、朝型の方がよい傾向にあるという研究報告があります。



### 寝る前にスマートフォンを見ると眠れなくなる？

スマートフォンからはブルーライトという青くて強い光が出ています。夜にこの光を浴びると、睡眠を促すメラトニンというホルモンが出にくくなり、眠りに入りづらくなってしまいます。



### 朝ごはんを食べないとやせられる？

朝ごはんを抜くと、体温が上がりきれずにエネルギー消費量が減ってやせにくくなります。また、集中力がなくなるなどの不調の原因にもなるので、朝ごはんは毎日食べる習慣をつけましょう。



朝ご飯を「必ず毎日食べる」と答えた人の半数以上が6時30分前に起きているという調査結果があります。朝ご飯は生活リズムを整えるために大切な食事です。午前中、授業に集中し活動するためにも、早起きをしてしっかり朝ごはんを食べて登校するように心がけましょう！

# 9/1 防災の日 食の備えは万全ですか

9月1日は防災の日です。また、この日を含む1週間（8月30日～9月5日）は防災週間と定められています。災害はいつ起きるかわかりません。大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。また、感染症の流行によって、外出が困難なる場合もあります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておくといざという時に安心です。


## 家庭備蓄は「ローリングストック」で

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。



## 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。



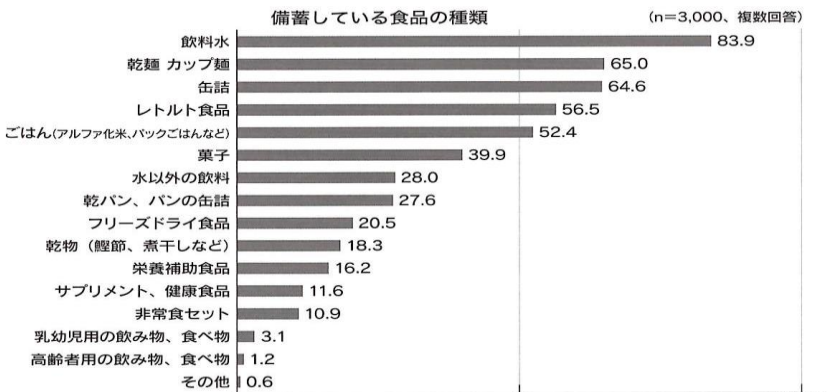
### 備える



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。



## Data 見える食育 ▶▶▶ 何を備蓄していますか



自宅に長期保存ができることをうたった食品を備蓄している、3000人を対象に行ったアンケートによると、飲料水、乾めん、缶詰を備蓄している人が多く見られました。災害に備え、最低3日間、できれば1週間分の食料や飲料水を確保するとよいといわれています。

出典 独立行政法人国民生活センター「災害に備えた食品の備蓄に関する実態調査」

## 関東大震災から100年

関東大震災は、1923年(大正12年)9月1日に、相模湾を震源として発生し、関東地方に大きな被害を及ぼしました。家屋倒壊や火災などで、死者・行方不明者は10万5000人余りになりました。今年は震災から100年の年です。もしも時の備えを見直してみましよう。

