



長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。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、体調不良を訴える子が多くみられます。これは、生活リズムの乱れが原因と考えられます。食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行い、生活リズムを整えましょう。

今月の給食目標

生活習慣病について知ろう

9/1~9/30
**食生活改善
普及運動月間**

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、改善してみましょう。

生活習慣病とは.....

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など、日ごろの「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、高血圧症など、ほかの生活習慣病を引き起こす原因にもなります。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

- 食べ過ぎ
- 偏った食事
- 喫煙
- 運動不足
- 飲酒
- ストレス

生活習慣を見直してみませんか?

初級	中級	上級
<ul style="list-style-type: none"> よくかんで食べる お菓子や甘い飲み物をとり過ぎないようにする いつもより多く歩く 	<ul style="list-style-type: none"> 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つける 毎朝、ラジオ体操をする 	<ul style="list-style-type: none"> 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

9月1日は1923(大正12)年に関東大震災が起きた日で、今は「防災の日」です。そして、8月30日から9月5日までは「防災週間」です。大規模災害などの緊急時に備え、食料品を備蓄しているご家庭も多いかと思いますが、賞味期限切れや足りないものがないか、1年に1度は確認し、交換・補充するようにしましょう。



備蓄品リスト 家族の人数×最低3日分(9食分)、できれば1週間分を備えておくで安心!

水とカセットコンロなどの熱源があれば、非常時でも温かい食事をとることができます。備蓄品は、家族の状況に応じて用意しておきましょう。主食・主菜・副菜をそろえ、栄養バランスを考えることも大切です。

必需品! 水 1人1日3リットル 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本が目安	主食 (エネルギー源となる炭水化物を多く含むもの) 精米・無洗米、レトルトご飯・おかゆ、アルファ化米、もち、小麦粉、乾めん、即席めん、乾パン、シリアルなど
主菜 (たんぱく質を多く含むもの) 魚・肉・豆などの缶詰、レトルト食品、フリーズドライ食品、充填豆腐、ロングライフ牛乳、乾物(カツオ節、干しエビ、煮干し)など	副菜 (ビタミン・ミネラル・食物繊維を補うもの) 日持ちのする野菜(いも類、たまねぎ、ごぼうなど)、野菜の缶詰・ジュース、切り干し大根、乾燥わかめ・ひじき、のり、インスタントみそ汁・スープなど
果物 (ビタミン・ミネラル・食物繊維を補うもの) 日持ちのする果物(りんご、柑橘類など)、果物の缶詰・ジュース、ドライフルーツなど	その他 好きなお菓子や飲み物、調味料、アレルギー対応食、離乳食、乳児用ミルクなど
備品類 使い捨ての食器類、使い捨て手袋、ウェットティッシュ、アルミホイール、ラップ、ポリ袋、キッチンペーパーなど	

災害時の健康を守るポイント

しっかり食事をとり、水分もとる



怖い経験や悲しい体験をすると食欲がなくなります。しかし、食事をとらないと体力が落ち、病気にかかりやすくなります。おなかがすかない、のどが渇かなくても規則的に食事と水分をとみましょう。

きちんとトイレに行く



安心して食事や水分がとれるようにトイレに行くことを忘れずに。水を使わずにすむ「携帯トイレ」の準備もしておきましょう。混雑が予想される避難所のトイレには時間を決めて早めに行くようにしましょう。

不安でもしっかり眠る



眠ることは、食事やトイレ以上に難しい場合もあります。特に慣れない環境では不安でいっぱいになります。アイマスクや耳栓を使うなどして、体をしっかり休めることが大切です。