



給食だより

令和5年度
伊佐学校給食センター

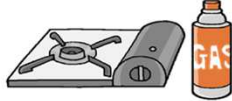


9月1日は、防災の日です。その日を含む8月30日から9月5日までは、防災週間と定められています。9月1日が防災の日となったのは、1923年9月1日に発生した関東大震災に由来します。この時期は、災害について考えたり、備えたりしましょう。



災害時の調理に使える日用品

カセットこんろ・
ガスボンベ



電気やガスが復旧するまでの熱源になります。

ポリ袋



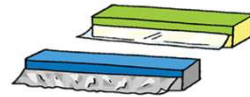
水入れや調理などに使えます。

使い捨て食器



洗いものが減らせます。

ラップフィルム・
アルミ箔



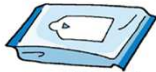
皿に敷くと、洗わずにくりかえし使えます。

キッチンばさみ・
ピーラー



包丁がわりに使えます。

ウェットティッシュ



手や調理器具をふけます。

使い捨てポリエチレン手袋



食材に直接触れずに調理ができます。



こんな生活パターンになっている人はいませんか？



長い夏休みが終わり、2学期がスタートしました。休みの間に生活リズムをくずしてしまっていて、夏バテをしている人はいませんか？運動会の練習も始まります。暑さに負けなためには、食事・運動・睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることがとても大切です。



運動会で力を出すために大切なこと

生活習慣

早起き



早寝

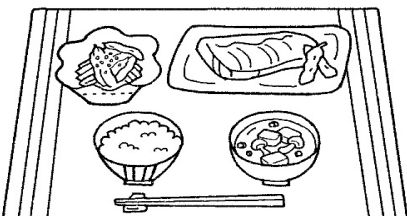


朝ごはん



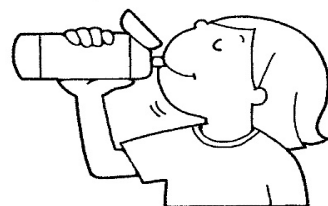
体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

栄養バランス



力を発揮するためには、好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせるといろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。