



楽しかった夏休みが終わり、いよいよ2学期を迎えました。夏休みの間に、つい夜ふかしや朝寝坊をしてしまい、生活リズムが乱れていませんか？

9月からは、16日（土）に行われる体育祭の練習が予定されています。体がまだ慣れず、夏の疲れが出てしまう人もいないのでしょうか。夜は早めに休み、ぐっすりと寝て疲労回復に努めましょう。そして朝はゆとりをもって起き、バランスのとれた朝食をしっかりと食べることが大切です。体育祭は、みんなそろって元気いっぱい、笑顔いっぱい参加しましょう。

## 「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムをとり戻そう

### 早寝



寝る前にテレビやスマートフォンなどの強い光を見ると、睡眠を促すホルモンが出にくくなるので、避けるようにし、早めに寝るように心がけましょう。

### 早起き



まずは、朝は早めに起きて朝の光を浴びるようにします。また、学校がある日も休みの日も、同じ時間に起きるようにしましょう。

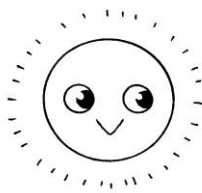
### 朝ごはん



朝ごはんにはエネルギー補給のほかにも、脳や体を目覚めさせ、<sup>はいせつ</sup>排泄のリズムをつくる大切な役割があります。しっかり食べてから登校するようにします。

©少年写真新聞社2023

## 体内時計をととのえるためには



人間の体には、1日24時間より少し長い周期のリズムを刻む体内時計があります。体内時計は、朝の光を浴びて、朝ごはんをとり、規則正しい食生活や十分な運動と睡眠をとることで、24時間の周期に修正されます。不規則な生活を続けると、体内時計が乱れてしまうので注意しましょう。



©少年写真新聞社2023

## 今月の食材について

食材については今月も、埼玉県産の米（彩のきすな）、みそ（県産大豆と米から作っています）、しょうゆ（県産大豆と麦から作っています）、野菜は尾崎農園さん（新座市本多）のじゃがいも、枝豆を使う予定です。

家庭でも地産地消を進め、埼玉県産、新座市産の農産物をたくさん食べて健康な心と体をつくりましょう。

新座市では、おいしく安全な給食を提供するため、できる限り国内で作られた食材を使用するようにしています。

さらに、児童生徒に対し地元の農業や食について興味や関心をもたせるため、地元でとれた農産物を使用しております。



# 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。今年は大震災から100年の年です。もしもの時の備えを見直してみましょう。



©少年写真新聞社2023

## 災害時のために、備えていますか？



災害発生からライフライン復旧まで1週間以上を要するケースが多くみられます。また、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流機能の停止によって、1週間は食品が手に入らないことが想定されます。最低3日分～1週間分×人数分の食品の家庭備蓄が望ましいといわれています。

### いざという時のために、まずはここから食品備蓄をはじめましょう

— 家庭での備蓄例 1週間分 大人1人の場合 —

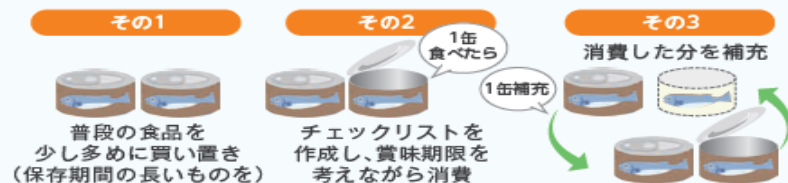
<b>必需品</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・水 ※1日おおよそ3L程度 (飲料水+調理用水) <b>2L×6本×2箱</b></li> <li>・カセットコンロ・カセットボンベ <b>6本</b></li> <li>・お好みのお茶や清涼飲料水などがあると便利</li> </ul>
<b>主食</b> (エネルギー及び炭水化物の確保) <ul style="list-style-type: none"> <li>・米 ※1袋消費したら1袋買い足す (1人1食75g程度) <b>2kg×1袋</b></li> <li>・乾麺 (そば・うどん・そうめん・パスタ) <b>そうめん1袋 (300g/袋) パスタ1袋 (600g/袋)</b></li> <li>・カップ麺類 <b>3個</b></li> <li>・パックご飯 <b>3個</b></li> <li>・適宜 ・その他 (シリアルなど) <b>牛乳 (LL牛乳)</b></li> </ul>
<b>主菜</b> (たんぱく質の確保) <ul style="list-style-type: none"> <li>・レトルト食品 <b>牛丼の素、カレーなど9個 パスタソース3個</b></li> <li>・缶詰 <b>お好みのもの9缶</b></li> <li>・チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事</li> </ul>
<b>副菜・その他</b> 適宜 <ul style="list-style-type: none"> <li>・日持ちする野菜 (たまねぎ、じゃがいも等)</li> <li>・野菜ジュース、果汁ジュース等</li> <li>・梅干し、のり、乾燥わかめ等</li> <li>・塩、砂糖、しょうゆ、めんつゆ等の調味料</li> <li>・インスタント味噌汁や即席スープ</li> </ul>

※高齢者、乳幼児、慢性疾患の方、介護を要する方、食物アレルギーの方等へ配慮した食品は別途準備しましょう。

### 食育(マメ)知識

#### ローリングストック法について

普段の食品を少し多めに買い置きし、消費した分を補充するローリングストック法で、手軽に備蓄に取り組むことができます。



詳しくは

災害時に備えた食品ストックガイド【農林水産省】

<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/guidebook.html>

