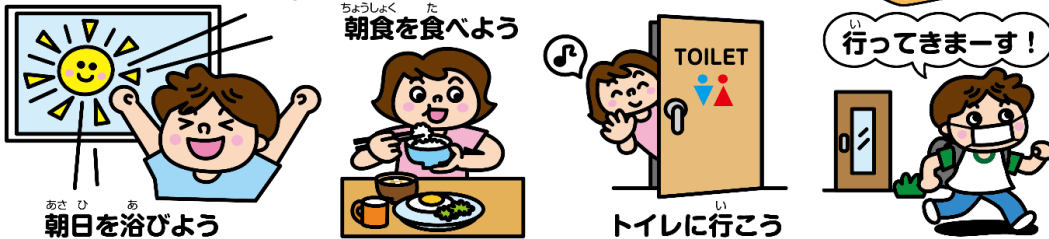


9月給食だより

生活リズムを整えよう!

長いようで、あっという間に夏休みが終わりましたね。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、朝ごはん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、夜もぐっすりとお眠ることができ、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...



9月1日 防災の日

近年、大地震をはじめ、台風や豪雨などの災害が全国的に起こっています。ひとたび大きな災害が起こると、水や食料品が手に入りにくくなりますので、日ごろから少し多めに買い置きして、使いながら備える「ローリングストック」を実践してみましよう。



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います。例えば、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ってしまいます。この機会に、食生活をはじめとする生活習慣を見直してみましよう。

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。



できることから始めてみましょう 家族みんなで!

初級	中級	上級
<ul style="list-style-type: none"> よくかんで食べる 	<ul style="list-style-type: none"> 野菜料理を1品増やす 	<ul style="list-style-type: none"> いろいろな食品をバランスよく食べる
<ul style="list-style-type: none"> お菓子や甘い飲み物をとり過ぎないようにする 	<ul style="list-style-type: none"> 薄味を心がけ、食塩のとり過ぎに気をつける 	<ul style="list-style-type: none"> 栄養成分表示を見て食品を選ぶ
<ul style="list-style-type: none"> いつもより多く歩く 	<ul style="list-style-type: none"> 毎朝、ラジオ体操をする 	<ul style="list-style-type: none"> 30分以上の運動を週2回以上行う