



# 給食だより

兵庫県立視覚特別支援学校

夏休みが終わり、2学期が始まりました。みなさん、楽しい夏休みを過ごすことが出来ましたか？まだまだ暑い日が続いているので体調をくずさないよう気をつけましょう。

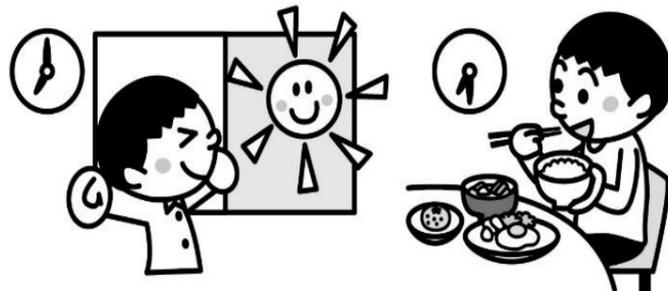


## 体内時計、乱れていませんか？



長期休暇明けは、体のだるさを感じたり、寝つきや寝起きが悪くなったりしがちです。これは不規則な生活習慣によって「体内時計」が乱れたことが原因と考えられます。体内時計を整えるコツは、早起きをして朝日を浴び、朝食を食べる習慣をつけることです。早起きが苦手な人には少しづらいかもしれませんが、毎日続けることで夜も早く眠くなり、早寝・早起きの良い生活リズムが身につきます。

1日は24時間ですが、体内時計はこれより少し長い周期でリズムを刻んでいるとされます。朝の光を浴びることで、体内時計がリセットされ、ズレが調整されます。3回の食事を、毎日同じ時間にとることも大切です。



## 家庭での食品備蓄について



地震や豪雨などの大規模な災害が発生した時には、電気・ガス・水道などのライフライン、物流機能が停止し、食料品が手に入りにくくなることから、各家庭で水や食料品を備えておくことが大切です。非常食を特に用意していないご家庭でも、普段から使い慣れている食料品を少し多めに買い置きし、使った分を買い足す「ローリングストック法」で、無理のない備蓄を心がけましょう。



## 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こと安心!

<b>必需品</b> カセットコンロ・カセットボンベ 	<b>水</b> 1人1日3リットル 	<b>主食 (エネルギー源)</b> かんぱん、おかゆ、もち、即席めん、乾パンなど 
<b>主菜 (たんぱく質)</b> カレールー、魚の缶詰、肉や魚の缶詰、乾物など 	<b>副菜 (ビタミン・ミネラル・食物繊維)</b> 野菜ジュース、乾燥わかめ、日持ちする野菜、切干大根など 	<b>その他</b> アレルギー対応食、離乳食、乳児用ミルクなど 
<b>果物 (ビタミン・ミネラル・食物繊維)</b> みかん、ジュース、果物の缶詰、ジュースなど 		
<b>備品類</b> 使い捨ての食器や手袋、ウェットティッシュ、ラップ、ポリ袋など 		