



給食だより



岩沼市立岩沼北中学校

令和4年8月26日

文責 栄養士 本田 薫

夏休みが終わりました。長い休みで「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムが乱れてしまった人もいるかもしれません。自分の生活を振り返り、生活リズムを整えましょう。

【8・9月の給食目標】規則正しい食生活をしよう

生活リズムの整え方

早起き、早寝をする



夜ふかしや朝寝坊などは、
日中の体調不良の原因にも
なります。
早起き、早寝を心がけま
しょう。

朝の光を浴びる



朝の光を浴びると、私たち
に備わっている生体時計を
地球の1日24時間に合わせ
ることができます。

規則正しい時間に食事をする



1日3回の食事をきちんとと
り、さらに朝食は決まった時
間にとることで、1日のリズム
がつくりやすくなります。

日中は活動的に過ごす



日中は、なるべく活動的に
過ごすと、夜によく眠ること
ができます。



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。

水の備蓄は1人1日3L

水は、命を守るためにとても大切です。飲料水（調理用を含む）の備蓄は1人1日3Lが目安です。大規模災害発生時には、1週間分の備蓄が望ましいとされています。そのほかにも、トイレを流すためなどの生活用水の備蓄も必要です。



1人分
1週間だと

21L



見直そう！

食品の備蓄



食品の賞味期限や量を確認し
ましょう。

== お知らせ ==

新型コロナウイルス感染症の影響により、給食食材費の物価高騰が続いております。そこで、岩沼市では、保護者の経済的負担を増加させることなく、これまでどおりの栄養バランスや量を保った学校給食を実施するため、給食食材費の補助を行うことになりました。

給食費集金額に変更はございません。