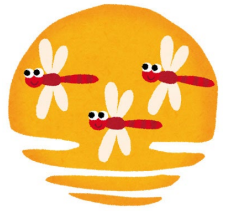


# 9月 給食だより



まだまだ残暑の厳しい日が続いています。夏の疲れが出ている人も多いのではないのでしょうか。この暑さもあと一息です。元気に乗り越えていきましょう。



## 生活リズムを整えよう

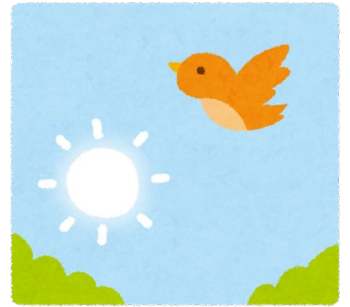
### 早起き・早寝をする

夜更かしや朝寝坊などは、  
日中の体調不良や脳の働き  
に影響を与えます。  
早寝、早起きを心がけ  
ましょう。



### 朝の光を浴びる

朝の光を浴びると、  
地球の1日24時間  
周期に体内時計を合わ  
せることができます。



### 規則正しく食事をする

1日3回の食事をきちんと  
とり、朝食は決まった時間  
にとることで、1日のリズムが  
つきやすくなります。



### 日中は活動的に過ごす

日中はなるべく外に  
出て、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

### 非常食はローリングストックで！

ローリングストックとは、災害に備えた食料品を日常的に食べて買い足すことを繰り返しながら備蓄することです。普段から、缶詰や水などを少し多めに買い置きし、賞味期限をみながら日常的に使って買い足していくことで、無理なく備蓄ができ、期限が過ぎて捨てる食品ロスもなくなります！



### 十五夜



お月見は旧暦の8月15日に月を鑑賞する行事で、この日の月は1年中最も美しいと言われ「中秋の名月」と呼ばれます。  
**2023年は9月29日(金)になります。**  
家族でゆっくり月を眺めてみてはいかがでしょうか。

