



# 9月給食だより



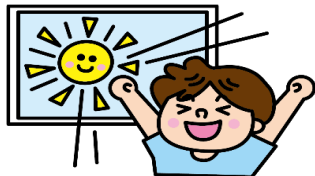
## 生活リズムを整えよう!



長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。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、朝ご飯をしっかり食べること、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。

9月になっても、まだまだ蒸し暑い日が続きます。熱中症にも注意が必要です。こまめな水分補給をしっかり行い、無理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…



朝日を浴びよう

朝食を食べよう



トイレに行こう



行ってきまーす!

### 9月1日は防災の日



### 「ローリングストック」で無理のない備蓄を!

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。

### ローリングストックのポイント

**備える**

水	食料品	その他
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 1人1日3リットル×3日分以上必要。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 食べ慣れているもの。</li> <li>● 保存性の高いもの。</li> <li>● 調理不要で食べられるもの。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。</li> <li>● カセットコンロ・ボンベ。</li> </ul>



### 買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。

### 食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。

## お月見を楽しんでみませんか?

2024年の十五夜は9月17日です。

秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、里いもの形のものなど、さまざまです。

