

2学期がスタートしました。長い夏休みの間に、朝寝坊をしたり、朝ごはんを抜いたり、よふかしをしたりしていませんか？2学期もしっかり勉強・運動するためには、日常生活を規則正しく行って、生活のリズムをととのえることが大切です。まずはしっかり朝ごはんを食べることからはじめましょう。



生活リズムを  
ととのえよう！



## ■9月1日は防災の日■

1923年9月1日の午前11時58分、関東地方に大きな地震が起こり、神奈川県、東京府、千葉県を中心被害がでました。地震の揺れだけでなく、100件以上の大きな火事が起きたため、被害がさらに広がりました。また、この時期に多い台風などの災害時への認識を深めるために、9月1日は「防災の日」と定められ、全国各地でさまざまな防災訓練や避難訓練が行われています。

大地震などの災害が起きた時に、まず生きていく上で大切なのは水と食料です。みなさんの家庭では、もしもの時に備えて非常食の準備はされていますか？救援物資が届かなかったり、水道やガス、電気などのライフラインが止まってしまったり、避難所での生活も考えられます。3月11日の東日本大震災で被災した岩手、宮城、福島为学校給食では、パンと牛乳のみなど簡易給食が続き、いつもの温かい給食が再開するまでには、長い日数と多くの方の労力がかけられました。ご家庭でも災害に備えて準備をしておきましょう。

### ☆☆☆運動と食事☆☆☆

スポーツの秋、陸上大会や駅伝、新人戦の練習では暑い中での練習になることも考えられます。朝ごはんを食べなかったり、偏った食事をしてしまうとスタミナ切れを起こしたりケガをしたりしかねません。がんばっている子どもたちのためにバランスの良い食事作りをお願いします。

疲労回復には「じゅうぶんな栄養とすいみん」をとり◎タンパク質が多い食べ物（肉・魚・たまごなど）◎ビタミンB1が多い食べ物（肉・大豆製品・ごまなど）をよく食べましょう。疲れて食欲のないときは、煮込み料理や汁物、消化のよいものにしましょう。



・喜多方市の学校給食では、毎月8日の「よい歯の日」前後は、喜多方市全域でカミカミ料理をとり入れた「サンマルちゃん献立」を実施しています。献立表にはサンマルちゃんが登場します。



・毎月19日は「食育の日」です。喜多方市では「だいすき！喜多方の日」として、その前後は喜多方市全域で「会津の郷土料理」や「地場産物を使った献立」を実施します。献立表にはみんべえが登場します。

■給食費は毎月きちんと納めましょう■