

生活リズムを整えよう

夏休みが終わり休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと体の不調を感じやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられます。解消するためには、起きたら朝日を浴び、朝ごはんをしっかりと食べて、水分をしっかりと摂り、しっかりと動いて生活リズムを整えましょう。

一日を元気にスタートさせるためには・・・

朝日を浴びよう

朝食を食べよう

トイレに行こう

新型コロナに負けない、給食時間の過ごし方

静かに食べよう

人数を減らして密を防ごう

健康チェックを忘れずに

こまめな換気をしよう

しっかり手洗いをしよう

マスクは必ずつけよう

なんでも食べよう

非常時に備えましょう

世界的に流行になっている新型コロナウイルス感染症では、不要不急の外出の自粛が余儀なくされ、保存のきく食品の不足など備蓄の大切さを実感する事態となりました。大規模災害が起こった場合、食料品の不足だけでなく、電気・ガス・水道などのライフラインが停止する恐れがあります。日ごろから、食料品や生活必需品は最低3日分、できれば1週間分をそなえておくと、いざという時に慌てずに済みます。

水

1人1日3リットルが目安です。家族分用意しておきましょう。

保存性の高い食品

米や乾麺、缶詰、レトルト食品、乾物など

普段から多めに買い置きしておくと安心です。

カセットコンロ・ガスボンベ

お湯を沸かしたり、ご飯を炊いたり、簡単な調理ができます。

備品類 ラップ、アルミホイル、ウエットティッシュ、使い捨て食器・手袋、ポリ袋、除菌スプレーなど

食器や器具が洗えなくなることを想定し、用意しておきましょう。

<p>20(月)</p> <p>敬老の日</p>	<p>21(火) 大北幼お弁当</p> <p>★牛乳 </p> <p>★具だくさんの炊き込みごはん</p> <p>★お月見ゼリー</p> <p>簡易給食</p>	<p>22(水) 大北幼お弁当</p> <p>★牛乳 </p> <p>★具だくさんの炊き込みごはん</p> <p>★お月見ゼリー</p> <p>※幼稚園は梨</p> <p>簡易給食</p>	<p>23(木) 秋分の日</p> <p>秋の風物詩 お月見</p> <p>秋の行事の一つに「お月見」があります。農作物の収穫を祝って月見だんごなどをお供えします。満月を見ながらお月見だんごを食べたいですね。</p>	<p>24(金) 名護幼・小のみ</p> <p>★牛乳 </p> <p>★具だくさんの炊き込みごはん</p> <p>★お月見ゼリー</p> <p>※幼稚園はみかん</p> <p>簡易給食</p>
---------------------------------	---	---	---	--

<p>27(月)</p> <p>牛乳 </p> <p>ミルクもち</p> <p>オムライス ケチャップライス 薄焼き卵 ケチャップ</p> <p>アスパラソテー</p>	<p>28(火)</p> <p>牛乳 </p> <p>人参 シリシリー</p> <p>豚肉の 生姜焼き</p> <p>麦ごはん</p> <p>わかめスープ</p>	<p>29(水)</p> <p>牛乳 </p> <p>魚の バジル焼き</p> <p>ブロッコリー ソテー</p> <p>あみパン</p> <p>ポークビーンズ</p>	<p>30(木)</p> <p>牛乳 </p> <p>タピオカ ナントゥー</p> <p>バンバンジー サラダ</p> <p>中華焼きそば</p>	<p>できるようになったかな？</p> <p>繊細な食べ物 食べられるように なりました。</p> <p>西餅、朝食をきちんと 食べました。</p> <p>よくかんで 食べています。</p>
---	---	--	---	---