

いただきます～す



生活リズムを整えよう!

長かった夏休みが終わり、二学期が始まりました。休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、やる気が出なかったり、だるさを感じたりする人が多くなります。これは夏休み中に、生活リズムが乱れてしまったためです。早寝早起きをする、朝日を浴びること、朝ごはんを食べること、日中は外で体を動かすことが大切です。



免疫力が下がるといろいろな病気にかかりやすくなります。生活リズムを整えて毎日を過ごすことは、免疫力アップにつながります!



朝の光にはパワーがある!?

朝の光を浴びよう

人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。

体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。



1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響からか豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行き売り切れ...ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくで安心です。

水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



水は必需品!

1人1日3Lが目安です。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



湯せん調理したものをそのまま入れて使えます

食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。



缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。



数品を同時に作れて水を節約できる **湯せん調理** がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。

紙でつくる手づくり食器

新聞紙や厚手の紙袋を使ってつくってみましょう。



- ① 紙を正方形にして、② 両端を矢印のように折る。
- ③ 矢印のように折り、④ ポリ袋や、ラップ、フィルム、アルミ箔などをかぶせる。

