



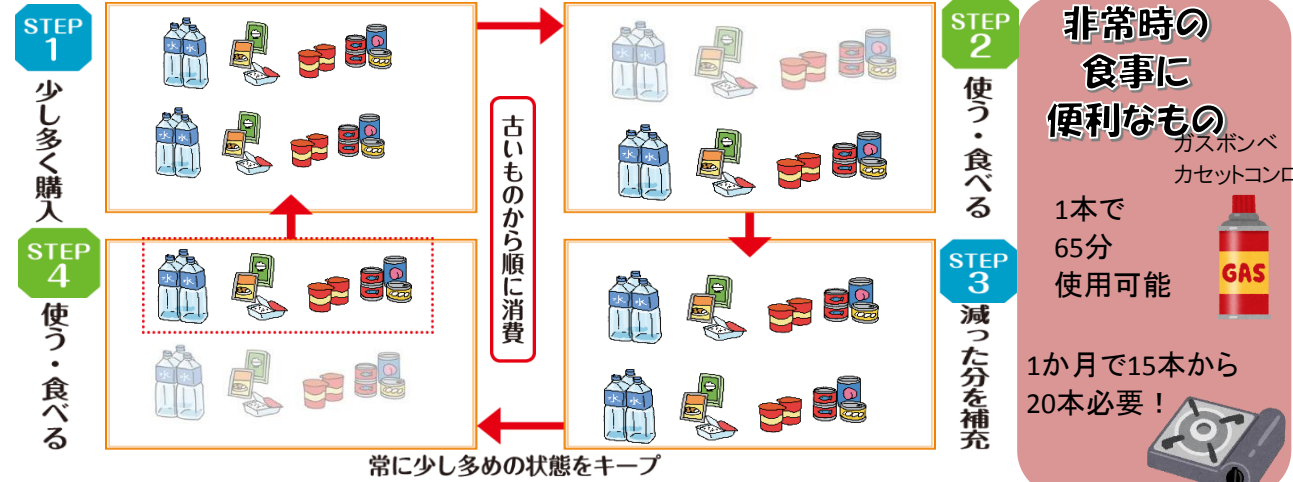
深谷市立深谷小学校  
平成30年8月29日

日中の暑さも残る中、公園にはもう萩の花が咲き始めました。夏休みも終わり、学校生活がスタートしましたが、お子さんの様子はいかがですか？まだ夏休みモードからの切り替えがうまくできていない人には、ぜひとも「早起き」をおすすめします。早起きをして日中を活発に過ごすと、心地よい疲れが生じ、その結果、早く寝られるようになるそうです。秋は学校行事が多くなる時期。まずは「早起き→朝ごはん→早寝」で充実した学校生活を送る基礎固めをしましょう。

## 災害時に備えて～ローリングストック法のすすめ～

参考・出典 『日常備蓄』で災害に備えようパンフレット 平成 29 年 8 月版（東京都、2017）

9月1日は「防災の日」です。学校でも防災訓練を定期的 to 実施しています。災害はいつ起こるかわかりません。最近、家庭での食料品や生活必需品の備蓄については、日常使用しているものを日頃から少し多めに備え、使用したら買い足すことで災害時に役立てようとする「ローリングストック法」の考え方（日常備蓄）が提唱されています。給食でも「先入れ先出し」で食材の在庫管理をしていますが、その方法によく似ています。とくに食料品は、期限が切れる前にむだなく回転したいものです。



## 3日以上の水・食料の備蓄法（防災マニュアルブック 埼玉県より）



1日1人3リットル、最低3日分、できれば7日分を用意しておく。  
○合わせて自宅近くの給水ポイントもチェックしておこう。

☆冷蔵庫・冷凍庫にある傷みややすいものから食べ、非常食はそのあとで食べるようにしましょう！

ローリングストック法で備蓄した非常食を食べる。

### 7日間備蓄を実現するための知恵

1から3日目  
冷蔵庫・冷凍庫にあるものを食べる。  
普段から冷蔵庫・冷凍庫に食材を多めに買い置きしておく。  
停電時は、クーラーボックスに保冷剤と食べ物を入れて保存する。

4から7日目  
缶詰・レトルト食品（食べなれたものを）  
乾麺（ゆで時間の短いものを）  
フリーズドライ（少量のお湯で温かい食品に）  
乾物（災害時に不足しがちなミネラル食物繊維を補給）

## 2学期を元気にスタートするために 早寝早起き朝ごはん！

### 生活習慣 3つのポイント！

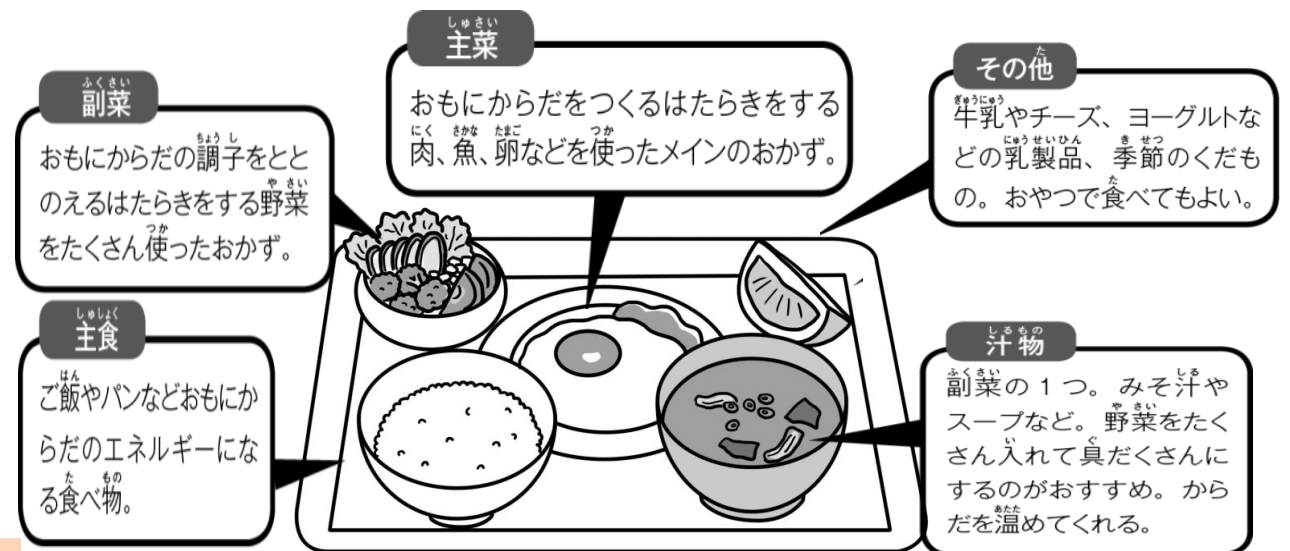
- ① 朝は6時に起き、夜はなるべく10時には寝る。
- ② 朝ごはんは必ず食べる。
- ③ 朝ごはんには、必ずおかずをつける。



心とからだのバランスを保つためにも、しっかり朝日をあびて目覚め、朝ごはんを食べることが大切です。「朝日をあびる」「朝ごはんをよく噛んで食べる」ことでセロトニンが分泌します！

自律神経を調整する脳内物質「セロトニン」…不足するとストレスにうまく対処できなかったり、感情のコントロールができなかったりします。

セロトニンの材料となる栄養素は必須アミノ酸のトリプトファン（牛乳・大豆製品・アーモンドなどの種実類やバナナ等）です。主食・主菜・副菜・汁物のなかに乳製品・大豆製品などを取り入れるようにすると、心の健康にもつながります。



## ごはんともみそ汁は理想的な組み合わせ

ごはんともみそ汁の組み合わせは、栄養バランスが優れています。必須アミノ酸のリジンやスレオニン、お米にはあまり含まれていませんが、みその原料になる大豆には多く含まれています。また、大豆に不足しているメチオニンなどのアミノ酸はお米に多く含まれています。このようにお互い不足しているアミノ酸を補うごはんともみそ汁はとても相性がよいのです。（必須アミノ酸とは、体内では合成できず、食品から摂取しなければならないからだに必要な栄養素です。）