

# しょくいくだより

令和6年9月  
京田辺市学校給食委員会

## — 朝ごはんは元氣のもと —

夏休みが終わって、新学期がはじまりました。元気にすご  
せていますか？1日の生活チェックをしてみましょう。



朝はなかなか起きられなくて、  
ふとんでぐずぐずしている。



朝ごはんを食べないことが、た  
まにある。



授業中はボーツとして、なかなか  
か集中できない。



体がだるくて、やる気がおきな  
い。



ちょっとしたことで、イライラ  
する。



夜おそくに、おかしやカップめ  
んを食べることがある。



生活チェックは、いくつあてはまりましたか？それぞれのアドバイ  
スを読んで、元気にすごしましょう。

### チェックが0こ

いいね！規則正しい生活で、元氣いっぱい！

### チェックが1～3こ

あと少し！どうしたら、元気にすごせるようにな  
るかな？おうちの人と、考えてみよう。

### チェックが4～6こ

早寝・早起き・朝ごはんは、元気にすごす基本！

早く寝て、しっかり朝ごはんを食べよう！

しょくいく  
食育×クイズ

レッツ！ しょくいくクイズ

9月1日は、「防災の日」です。学校では災害が起きた時にあわてなくてもいいよ  
うに「避難訓練」をします。このように身を守る練習をすることは、大切です。  
そして、災害にそなえて食品や水を置いておくことも、同じくらい大切です。  
さて、災害にそなえて、何日分の食品を置いておくのがよいでしょうか。

- ① 1日分      ② 1週間分      ③ 1ヶ月分

【こたえ】②1週間分  
よく食べる食品などを少し多めに買って置き、ふだんの食事ですべて使った分だけ買い足す「ローインストア  
ク法」を活用して、一週間分の食料を備えておきましょう。