

9月給食だより

令和6年9月
江戸川区立大杉第二小学校
校長
栄養士

なが なつ やす お がっ き はじ 長かった夏休みも終わり、2学期が始まりました!

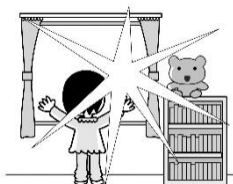
9月とはいえ、まだまだ残暑の厳しい白が続いています。夏の疲れが出てくるころですので、食事をしっかりとして、夜は早めに寝るようにしましょう。さて、秋は実りの季節。お米をはじめ、さまざまな作物が収穫の時期をむかえます。給食でも秋が旬の、いろいろな食材が登場しますので、お楽しみに!



せいかつ みだ 生活リズム乱れていませんか?

夏休み中に乱れてしまった生活リズムをととのえるために、朝・昼・夜の3回の食事を規則正しくとり、早寝早起きをして元気に登校しましょう。

起きたら
朝日を
浴びる



朝・昼・夕の
規則正しい
食事



日中は
明るい所で
体を動かす



夜は早めに
ふとんに入り、
しっかり眠る



9/1 防災の日 食の備えは万全ですか?

ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。

災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日ごろから、自分(家族)の命は自分で守るという意識を持ち、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。



家庭備蓄は「ローリングストック」で!

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。



ローリングストックのポイント

1. 家庭にある食品をチェックする
2. 家族の人数や好みに応じて、備蓄食品の内容と量を定める
3. 足りないものを買い足す
4. 賞味期限が切れる前に食べて、その分を買い足す

にちじょう いちぶ むり
日常の一部として、無理
はない範囲で楽しみなが
ら実践しましょう!



じゅうご や ぎょうじ しょく 十五夜と行事食

2024年は、9月17日です。

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことで(現在の暦では9月~10月初旬ごろ)。「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいにみえることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期にあたるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。

