

9月給食だより

令和8年9月
江戸川区立大杉第二小学校

「生活リズム」乱れていませんか？

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気がでないことがありますか？
休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



朝の過ごし方を見直してみよう



①早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



②朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭（脳）を自覚めさせるスイッチの役割があります。果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。



③トイレに行く

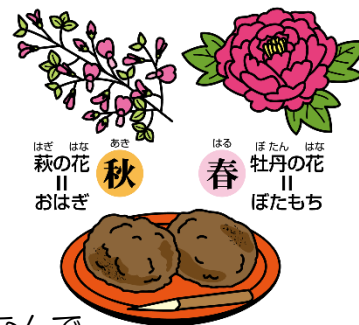
朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



お彼岸とおはぎ

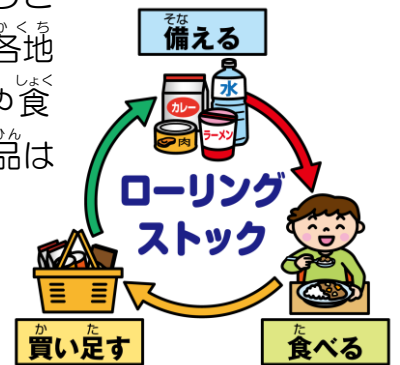
お彼岸は春と秋の年に2回あり、古くから、お墓参りをし先祖供養をする風習があります。

お彼岸の食べ物といえば、ご飯をつぶして丸め、小豆のあんで包んだ「おはぎ」があります。これは秋の花である「萩」にちなんだ呼び方で、春には「牡丹」にちなんで「ぼたもち」とも呼ばれます。給食でも24日におはぎを作ります。



食の備えを見直しましょう

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。日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことで安心です。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。



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、乾燥ワカメ、缶詰の野菜など。

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。

- 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。
- 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。

ローリングストック給食 ～防災教育の一環として～

江戸川区の小中学校では、防災教育の一環として、「ローリングストック給食」の日を設けます。ローリングストック法でストックした食材を無駄なく料理に使用して、おいしく消費する方法を知り、食べることを通じて備蓄や食材の活用について学びます。学校給食で使用する食材は毎日届くので、買い置きすることはありません。ローリングストックしやすい食材を使った給食を作ります。

給食で使用する食材例
米、スパゲティ、缶詰類、切り干し大根、豆、ひじき、保存のきく野菜など

