

二学期がスタートしました！

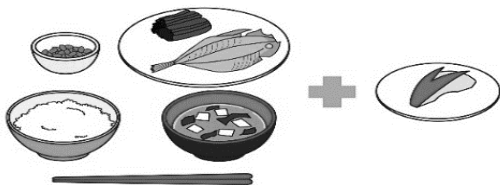
今年は酷暑が続いたために、体調を崩している人も多いです。

体調を良くするには、免疫力アップのための食と生活を正すことが重要です。今学期も、早寝・早起き、そして朝ご飯をしっかりと食べましょう！

9月の給食・片付け目標

③…規則正しい食生活をしましょう。 ④…スプーン・フォーク・はしの返し方を上手にしましょう。

規則正しい生活＝「早寝・早起き・朝ごはん」です。朝ごはんの役割として…**朝ご飯は、脳を目覚めさせ、体を動かし、排便を促すスイッチの役割をしています。**まだまだ、10月くらいまで蒸し暑い日が続く予報です。時間のない朝ですが、内容を充実させて**バランスよく、毎朝**を食べましょう！



朝ごはんが大切よね…でも、そんなに効果があるのかしら？



早寝・早起き・朝ごはんは未来につながる！

2006年に「子供の生活リズム向上プロジェクト事業」が文部科学省からスタートしました。

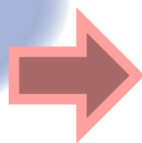
「早寝・早起き・朝ごはん」が国民運動になるようにと、全国協議会が設立され、2021年に「早寝早起き朝ごはん」の効果に関する調査研究報告書では、以下のような結果が報告されました。



子どもの頃の規則正しい生活が『未来の土台』に！



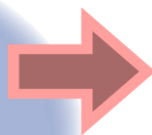
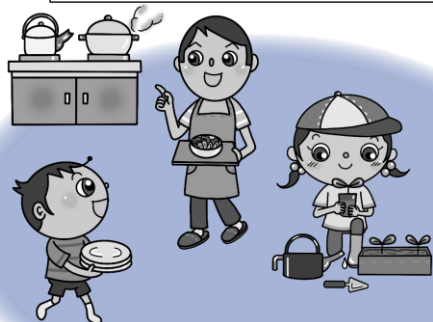
子供のころに、早寝早起き朝ごはんの規則正しい生活を送っていた人ほど、「ご家庭の経済状態に関わらず、大人になった時の資質や能力が高い傾向が見られました。」



子どもの頃の体験活動が資質・能力を育む!



子供のころの体験活動（自然体験・食動物との関りや友達との遊び・地域活動・家族行事や家の手伝いなど）が多いほど、大人になった時の資質や能力が高い傾向が見られました。



自然の恵みを感じながら食事を楽しんだり、自分で野菜を育ててみたり、ご家庭や地域でお手伝いしたりするなど、生活の中でいろいろな体験や経験が子どもたちの探求心や意欲、生きる力を育みます。どんどん体験を増やしましょう。また、毎日の規則正しい生活を心がけることは、人間が本来持っている「食欲」や「睡眠欲」などをしっかり機能させていく上でも大切なことです。

9月1日は、防災の日です!

「ローリングストック給食」 始めました!!

9月1日は防災の日で、9月は台風の到来シーズンでもあります。ひとたび災害が起こると、電気・ガス・水道などが当面使えず、物流が回復するまでである程度の日数がかかります。

なので、備蓄が3日~1週間生活できる準備があると良いそうです。多めに買い物をした分備えておいて、消費期限などを考慮して普段の生活で消費し、使った分を買い足して備蓄をしましょう。給食では、「こんな風に備蓄したものを普段使いして消費できるよ」という情報や献立例を今後月一回、紹介していきたいと思います。

くわしくは、こんだて表の裏面に教育委員会の方針を印刷いたします。そちらをご覧ください。

**買い物に出かけたくない日
それは備蓄食品消費デー**



**かんづつ 乾物はトマトジュースでも
もどせる!**



**さいがいじ 災害時という設定で
しょうり 調理にも挑戦!**



き ぼ だいこん こう や どう ふ
切り干し大根やわかめ、高野豆腐、
パスタなどの乾物はお湯でもどすの
が普通ですが、冷水はもちろんとマト
ジュース、野菜ジュースでももどります。
うまみを吸って、そのままおいしい
夏の副菜になります。

さいがいじ ちようり ほう
災害時の調理法は、キャンプでの
料理にも通じる場合があります。
ひじょうじ せってい あらい もの すく
非常時の設定で、洗い物も少なく
済む方法にすれば、水の節約や
ごみの削減にも役立ちます。