

# 9月 給食だより

江戸川区立下鎌田東小学校  
令和7年9月1日(月)  
校長 山本 浩一  
栄養士

夏休みが終わりました。長いお休みで早寝、早起き、朝ごはんなどの生活リズムが乱れてしまっている人もいます。自分の生活をふりかえって、生活リズムをととのえましょう。

## みなお見直そう！ 夏休み明けの生活習慣 ～生活リズム～



生活リズムをととのえるためには、早寝、早起き、朝ごはんを心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにします。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさせる原因になります。



## 家族で見直し！ 生活習慣

子どもが寝ている近くで家族がテレビを見ていることなどはありませんか？ 子どもだけ早寝をさせようとしても、なかなかうまくいきません。規則正しい生活習慣を送るためには、家族みんなで取り組むことが大切です。家族でできることを、ぜひ話し合ってみてください。



## 早寝・早起き・朝ごはんをするためのポイント



電源オフ



朝、太陽の光を浴びる



前日のうちに用意する

スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る2時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前日の日のうちにしておく、朝の時間に余裕が持てます。



9月1日は防災の日

## さいがい そな 災害に備えましょう

日本は、地震、津波、豪雨、台風などの災害が多い国です。災害はいつ起こるかわかりません。家族で食料などの備蓄は十分にあるか確認したり、安否確認方法や集会所などを話し合ったりしておくことが大切です。



## 災害時の野菜不足に備えよう

災害時は野菜不足になり、便秘や体調不良を引き起こしやすくなります。そのため、野菜を備蓄することは重要です。野菜ジュース、野菜の缶詰・瓶詰・レトルト食品、乾燥野菜などを備蓄するようにしましょう。長期保存できるじゃがいもやたまねぎなども普段から多めに備蓄しておくと、もしもの時に役立ちます。



みなお見直そう！

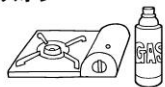
## 食品の備蓄



食品の賞味期限や量を確認しましょう。

## 災害時の調理に使える日用品

カセットこんろ・ガスボンベ



電気やガスが復旧するまでの熱源になります。

ポリ袋



水入れや調理などに使えます。

使い捨て食器



洗ひものが減らせます。

ラップフィルム・アルミ箔



皿に敷くと、洗わずにくりかえし使えます。

キッチンばさみ・ピーラー



包丁がわりに使えます。

ウェットティッシュ



手や調理器具をふけます。

使い捨てポリエチレン手袋



食材に直接触れずに調理ができます。

## 災害時の食中毒予防

災害時は、水や衛生用品不足などの要因により、食中毒が発生しやすくなります。食中毒予防の基本は手洗いです。水が使えない時は、ウェットティッシュで汚れを落とし、消毒用アルコールを手全体によくすり込みます。

