

きゅうしよくだより



令和7年9月号
江戸川区立一之江小学校

2学期が始まりました。まだまだ残暑が厳しいですが、「暑さ寒さも彼岸まで」といいます。9月20日辺りの秋のお彼岸を越えると、少しずつ秋らしさが感じられるようになると思います。9月の給食も夏の料理から、秋の食材を使ったメニューへと変化していきます。

9月の給食・
栄養目標

給食

準備や片付けをみんなで協力しよう

栄養

朝食は毎日食べよう



おいしく楽しく食べるために！ 食事のマナーを守りましょう

自分自身がおいしく楽しく食べるのはもちろん、周りの人と気持ちよく食事をするために、1人1人が食事のマナーを守ることが大切です。

おはしは正しく持ちましょう

- 上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ



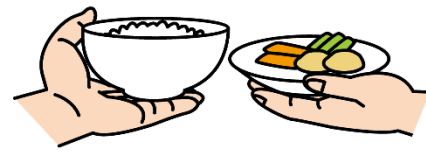
姿勢をよくしましょう

- 背筋をのばす
- ひじはつかない
- 足の裏を床につける

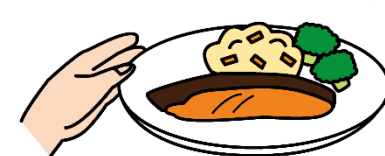


おわんは手に持って食べましょう

- 小さいお皿も手に持つ

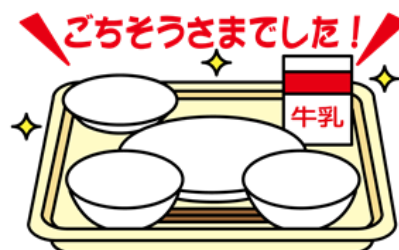


- 大きいお皿は手を添えて食べる



感謝の気持ちを持って食べましょう

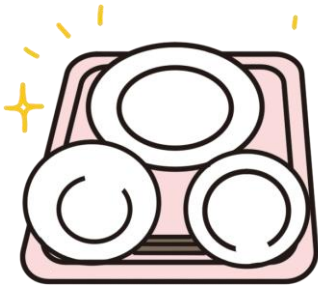
食べ物の命をいただいていること、食事ができるまでにはたくさんの人が関わっていることを忘れずに、食べられる人はなるべく残さず食べましょう。



みんなで協力しよう！

あとかたづ ねが 後片付けもしっかりお願いします！

あとかたづ 後片付けまできちんとしてこそ、楽しい給食になります。給食の後片付けのポイントです。



しよっ き なか
食器の中に
のこ
残りがつい
ていないか
たし
確かめる。

た のこ
食べ残しはきまりに
したがって食缶など
しよっ かん
に
もど
に戻す。



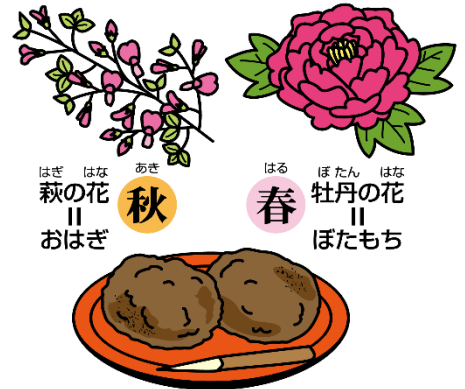
しよっ き
食器はきちんと
かさ
重ね、スプーン
やはしは向きを
む
そろえて返す。
かえ

つくえ うえ はい だい
机の上や配ぜん台
をきれいにする。



お彼岸とおはぎ

お彼岸は春と秋の年に2回あり、春分の日と秋分の日
の前後7日間のことをいいます。古くから、お墓参りをし
て先祖供養をする風習があります。また、「暑さ寒さも彼
岸まで」ということわざがあるように、季節の移り変わりを
感じる時期でもあります。

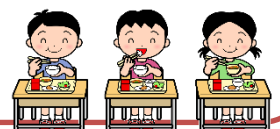


お彼岸の食べ物といえば、ご飯をつぶして丸め、小豆のあんで包んだ「おはぎ」がありま
す。これは秋の花である「萩」にちなんだ呼び方で、春には「牡丹」にちなんで「ぼたもち」
とも呼ばれます。

いちのえしょうがっこう 一之江小学校では



9月25日の給食で、秋のお彼岸の行事食としておはぎを提供する予定です。
あんこ入りの「きなこ」と「黒ごま」の2種類を手作ります。



朝ごはんを食べよう！



いちのえしやう
一之江小では、9/8～9/12は
はやねはやおあさ
早寝早起き朝ごはん週間

寝ている間も脳はエネルギーを使います。そのため、朝起きた時に脳はエネルギー不足になっているので、朝ごはんが必要です。朝ごはんには体に朝が来たことを知らせ、体温を上げて体を活動モードにするスイッチを入れる役割があります。



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

●まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



●食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。
水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。



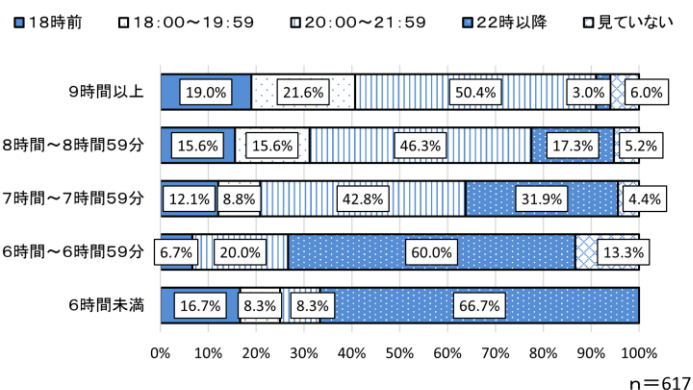
スマホが夜ふかしの原因？

気持ちよく学校生活を送るには、朝すっきり目覚め、朝ごはんをしっかり食べて登校することが大切です。

区内小学校8校で5年生に行った調査では、睡眠時間の短い児童ほど夜遅くまでスマートフォンやタブレットを使用していました。夜ふかしの原因としてスマートフォンやタブレットの影響が大きいようです。「何時には止めてベッドに入る」など、ご家庭で約束を決めて生活リズムを整えましょう。



【睡眠時間】と【スマホ等を見終えた時間】



ぼうさい ひ 防災の日



ねん がつついたち かんとうだいしんさい はっせい がつついたち
1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は



ぼうさい ひ さいがい そな こうどう
「防災の日」です。災害に備え、どのように行動すればいいのかをあらた



かくにん まな ひ がつ にち がつつ か ぼうさい
めて確認して学ぶ日です。そして 8月30日から 9月5日までは「防災

しゅうかん さいがい お ぼうさいかんれん ぶつし じゅんび
週間」です。災害はいつ起こるかわかりません。防災関連の物資の準備・



てんけん おこな か ぞく ち いき ぼうさい ひ なん じ せいかつ はな あ さいがい
点検を行い、家族や地域で防災や避難時の生活について話し合い、災害

たい そな ばんぜん
に対する備えを万全にしておきましょう。



み なお
を見直しましょう

みず ひつ じゅ ひん
水は必需品！
ひとり にち
1人1日3Lが
めやす
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。



しょうりょうひん じょうおん ほ ぞん かんたん ちょうり
**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。**

かんづめ しょうひん かんぶつ ひ も
缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちの
やさい
する野菜など。

す か し た な
好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、
ふあん きも やわ
不安な気持ちを和らげてくれます。

すうひん どう じ つく みず せつやく ゆ ちょうり
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。

- ① 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。
- ② 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。



む り びちく
「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

なつ あき たいふう とく おお はっせい じ き ていでん だんすい
夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水
を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を
すこ おお か お つか か た ローリングストックを実践する
ことで、無理なく備えることができます。

