



給食だより

令和 8 年 9 月 1 日
江戸川区立上小岩小学校
校長 宮 本 知 司
栄養士 山 地 千 尋

長い夏休みが明けて学校生活が始まります。夏休みの間に、食生活が乱れていませんか？暑さが続くこの時期は、冷たいものを食べる機会が増えたり、食欲が落ちて食事を抜いてしまうことがあります。元気に学校生活を送るためにも食習慣を整えることは大切です。特に朝食は1日を元気に過ごすために重要な食事です。朝食を食べていない人は、まずはごはんやパンなどのエネルギーとなる主食を食べることから始めてみましょう。

朝食を食べてスイッチオン！4つの大切な役割



① 脳のエネルギーになる

寝ている間にもエネルギーは使われています。朝食を食べることで、脳がエネルギー補給をし、集中して勉強に取り組むことができます。



② 体温を上げる

食事によって体が熱を作り、1日の活動を始めやすくします。また、胃や腸などの消化器官が動き始め、排便を促してくれる役割もあります。



③ 生活リズムを整える

毎朝決まった時間に朝食を食べることは、規則正しい生活習慣につながります。



④ 1日に必要な栄養を補う

朝食は昼食や夕食だけでは不足しやすい栄養素を補います。ごはんやパンなどの主食に卵・魚・肉・大豆製品などの主菜、野菜、果物などの副菜を組み合わせてみましょう。



今年の十五夜は9月25日です♪

十五夜は、美しい月をながめながらお米や野菜がたくさん収穫できたことに感謝をする日です。昔は、すすきや月見団子、里芋などの秋にとれた作物をお供えしていました。

秋の美りに感謝しながら、お月見を楽しむ風習が今でも受け継がれています。

ローリングストック給食 ～ 防災の一环として ～

大規模な災害が発生した場合、ライフラインが被害を受け電気・ガス・水道などが使えなくなる恐れがあります。また物流が滞り、食料や日用品が手に入りづらくなることが考えられます。いつ起こるかわからない災害にむけて、家庭で食料や日用品のストック(備蓄)をしておくことが大切です。

皆さんはローリングストックという言葉を知っていますか？ローリングストックとは、普段から食品を少し多めに買い置きして、賞味期限を考えて古いものを消費し、消費した分を買い足すことで常に一定量の商品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法を言います。学校給食では使用する食材は毎日届くので、買い置きをすることはありませんが、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。

江戸川区の小中学校では、9月より防災の一环としてローリングストック給食を実施します。上小岩小学校でも9月24日の給食で実施します。給食をとおして、備蓄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、ご家庭でも活用してみたいかと思いますが、日頃から非常時に備えておくことが大切です。

- ① 少し多めに購入する
- ② 食べる・消費する
- ③ 減った分を購入する
- ④ 食べる・消費する

※①～④を繰り返す



＜給食で使用する食材例＞

米、スパゲティ、白玉粉、春雨
缶詰類（フルーツ缶、ツナ缶、コーン缶、トマト缶）
乾物（切干大根、大豆、わかめ、ひじき、かつお節）
保存のきく野菜（玉ねぎ、にんじん、じゃがいも）



＜備蓄食品の選び方＞

災害直後は炭水化物ばかりの食事になりがちです。エネルギーとなる炭水化物は大切ですが、栄養バランスが偏り体調を崩しやすくなります。



手軽にたんぱく質をとることができる「缶詰」がおすすめです。

ツナ、サバ、イワシ、さんまなどの魚介の缶詰やコーンビーフ、焼き鳥などの肉類の缶詰などが良いです。缶詰は長期保存ができ、スーパーやコンビニですぐに購入することができます。