

9月給食たより

令和8年 9月1日
江戸川区立大杉小学校
校長 藤田 暁美
栄養士 井上 めぐみ

「生活リズム」乱れていませんか？

休み明けは、朝が起きられなかったり、体がだるかったりと、なんとなく元気が出ないことがあるかと思います。夏の疲れも出てくる時期ですが、これは休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れているのかもしれません。残暑に負けず、元気に過ごすためにも「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、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、眠っていた体と頭を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわかないときは、食べやすいものから取り入れていきましょう。



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。



お月見を楽しんでみませんか？

秋の行事といえば「お月見」です。十五夜は、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習で「中秋の名月」や「芋名月」と呼ばれます。また、お月見に欠かせないのが月見団子です。地域によって異なり、月に見立てた丸い形や里いもの形のものなど、さまざまです。



9月給食目標

手洗い、マスクを正しくつけよう！



えどがわくしよくいん 江戸川区食育推進キャラクター ベロンちゃん

1 手をぬらし、せっけんをつけて泡立てる。

2 手のひら・手の甲・指先・指の間・手首をこするように洗う。

3 泡と汚れをしっかりと洗い流す。

4 清潔なハンカチやタオルで水分をふく。

※マスクは、給食当番の際には必要です。当番の人は保護者の方に伝えて、持ってくるのを忘れないようにしましょう。





しょく そな
食の備え

み なお
を見直しましょう



地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まるなど、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておく目安です。家族の状況に合わせて、最低3日分、できれば1週間分を用意し、定期的に見直すようにしましょう。また大杉小では、2学期から毎月ローリングストック給食として、日持ちのする食材を使った献立を提供していく予定です。9月は防災の日にちなんだ1日にトマト缶の入った「カレー」や、マカロニとコーン缶を使った「サラダ」を提供します。



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、乾物、日持ちのする野菜など。

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。

9月1日は
防災の日

水は必需品!

ひとり1日3Lが目安です。

保護者の方へ

〇7月3日(金) とうもろこしの皮むき(1年生)

1年生がとうもろこしの皮むきをしました。冷凍のホールコーンは年中お店で見かけますが、旬の時期には、皮つきのものが出回ります。栄養士からとうもろこしについての話を聞き、皮むきをした後に観察をしました。その後は給食室で「ゆでとうもろこし」にしてもらいました。普段野菜が苦手といっている子どもたちも、自分たちでむいたとうもろこしは格別の味だった様子で、2クラスともゆでとうもろこしは完食していました。

