

9月 給食たより

令和8年9月1日
江戸川区立二之江小学校
校長 大石 吉郎

『生活リズム』乱れていませんか？



休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがありますか？ 休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「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、すっきり目が覚め、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（脳）を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわからない人もいると思いますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。



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。



枝豆 さやとり

7月3日（金）に3年生で枝豆のさやとりをしました。

枝豆の成長や栄養素について学習し、さやや、枝・葉っぱなどを観察しながら行いました。「葉っぱのにおいがした。」「さやに細かい毛がはえていた。」などの発見がありました。また、「調理員さんの大変さがわかった。」と話してくれた児童もいました。さやとりを通して、給食室の作業についても考えることができました。

枝豆は、給食室で茹でて、豆を取り出し、鶏ひき肉と塩昆布と一緒にごはん混ぜ込みました。



6年生 バイキング給食

7月16日（木）に6年生でバイキング給食を行いました。

自分で栄養バランスを考えながら料理を選ぶことや、まわりの人たちに配慮して量を取ることで、バイキング形式でのマナーなどを学びながら、楽しく食べることができました。



ローリングストック給食 ～防災教育の一環として～

首都直下型地震などの大規模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、下水道などが、当面の間使えない恐れがあります。また、物流が回復するまでにもある程度の日数がかかります。食料や生活必需品が手に入らない厳しい環境ではありますが、家庭で食料や生活用品の備蓄をしておけば、避難所に行かずに自宅での生活を継続することは可能です。

備蓄のポイントとしてはまず 3 日分、可能なら 1 週間以上生活できるだけの物資を準備するとよいとされています。また、自分と家族の状況に合わせたものを準備する、避難所に避難する場合も可能な限り持参するとよいとされています。

最近では味もよく種類もバラエティに富んだ非常食が市販されています。しかし、長期の在宅避難に備えた食料すべてを非常食で賄おうとすると費用がかかる上に消費期限の管理も大変です。普段から食べ慣れている物を多めに購入し、減った分だけ補充する「ローリングストック法」で備蓄しましょう。食料だけでなく、日用品もローリングストック法で備蓄できます。

ローリングストック法とは、

- 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

これを繰り返し行う方法です。



江戸川区の小中学校では、防災教育の一環として、令和 8 年 9 月から月に 1 回ローリングストック給食の日を設けます。ローリングストック法でストックした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、食べることを通じて備蓄や食材の活用について学びます。家庭へのおたよりなどでも紹介がありますので、家庭でのローリングストックの参考にしてください。

万が一、日常生活とかけ離れた事態が起こったとしても、いつもと変わらない温かく栄養バランスがとれた食事があれば、心と体が満たされ、前向きな思考と元気に活動するためのエネルギーがわいてきます。少しずつ食材をそろえて、日ごろから非常時に備えておきましょう。



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、トマト缶他）

乾物（切干大根、大豆、わかめ、ひじき、かつお節他）

保存のきく野菜（玉ねぎ、にんじん、じゃが芋他）

