

9月 給食たより

～ 9月の給食目標 ～
残さず食べよう！

2学期が始まりましたがまだまだ残暑がきびしい日はつづきます。水分補給をこまめにとり、体調管理に努めましょう。

『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。食欲がわかない人もいますが、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。

★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。



何かと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものがおすすです。野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。

食の備えを見直しましょう



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「防災の日」です。

この夏休み中にも熊本県の地震、千葉県の大雨の災害がありました。私たちはいつ起こるかわからない災害に備えて、日ごろから最低3日分できれば一週間分の水や食料品を家族の状況に合わせて用意しておくことで安心といわれています。

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することに適した食材を給食で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の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。日ごろから非常に備えて、保存のきく食材を備蓄しながら消費していきましょう。

☆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。



今月のローリングストック給食
夏野菜のカレーライス、わかめと切り干し大根のサラダ
はちみつレモン寒天ポンチ

松江一中の給食でも、毎月初日の給食に使用する食材の中からローリングストックにおすすめの食材を紹介していきます。

～給食で使ったおすすめストック食材～

米、カレー粉、乾燥わかめ、ツナ缶、コーン缶、フルーツ缶、はちみつ、保存のきく野菜（玉ねぎ、にんじん、かぼちゃ）です。

ぜひご家庭でも毎月1回災害時に備えた食材を見直しましょう。