

9月 岩五給食だよ

令和8年7月17日

江戸川区立小岩第五中学校

< 9月の給食目標 >

夏の食生活と健康について考えよう！

《夏休みを元気に過ごそう！～夏休みの過ごし方カルタ～》

いよいよ夏本番を迎え、明日からは夏休みが始まります。1ヶ月以上にわたる長い休みですが、以下の“なつやすみ”の食育カルタに示されたポイントに注意して、健康で楽しい日々を過ごしましょう！



《9月1日は「防災の日」！～災害に備え私たちができること～》

防災の日は、大正12年（1923年）9月1日に発生した関東大震災を教訓に、ひとりひとりの防災対策の重要性を広く国民に理解してもらうために定められた記念日です。近年の日本は、地震や豪雨など大規模な自然災害に数多く見舞われていて、日頃の備えが重要となってきています。

災害が起こったときに備えて家庭でも備蓄をしておくことは大切なことです。その方法のひとつとして、「ローリングストック」があります。普段使う食品を多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が備蓄されている状態を保つための方法です。

9月から毎月、給食を通してこれらの食品を生徒のみなさんに紹介していきます。紹介がある日には献立表上に印をつけるので、当日の給食放送やひとことメモ、学校ホームページでの給食紹介をぜひチェックしてみてください😊



生徒のみなさんへ

明日からは待ちに待った夏休みですね。休み中は夜更かしや朝寝坊をしたり、クーラーの効いた部屋でだらだら過ごしたりと油断しがちですが、これが休み明けの体調不良につながります。時には羽を伸ばすことも大切ですが、基本的には「食事・運動・睡眠」などの生活習慣を整えることを大切にし、学校があるときの生活リズムを崩さないように気をつけましょう。

2学期に、ちょっぴり成長した元気なみなさんに会えることを楽しみにしています♪