



生活リズムを整えよう！

夏休みの生活を引きずって夜ふかしをする習慣が続いてはいませんか？遅くまで起きていると、翌日なかなか起きられずに寝坊をしてしまい、朝ごはんを食べる時間がなくなってしまいます。朝ごはんを食べないまま登校してしまうと体温が上がらず、気力や集中力がわからなかったり、活発な活動ができなかったりしてしまいます。

私たちは、太陽が昇ると目覚めて活動的になり、太陽が沈むと体を休めるという体のリズムをもっています。このリズムは、夜ふかしや朝食ぬきなどで乱れてしまいます。それを防ぐために早起きをして、朝の光を浴び、朝ごはんを食べ、早く眠るようにしましょう！



夏の疲れが残る時期 1日3食をしっかり食べよう



夏の疲れが残る時期は、食欲が落ちたり、体がだるくなったりします。疲労回復のために1日3食をしっかりとることが大切です。成長期の子どもたちにとって、1日3食をとることは、成長に必要なエネルギーや栄養素をしっかりと摂取でき、なおかつ生活リズムも整えることにつながります。

お知らせ

●給食委員会リクエスト給食を実施します●

夏休み前に取ったアンケートをまとめ、栄養のバランスを考えて、給食委員会で献立を考えました！

どんな給食が出るかは昇降口の階段を上った食育コーナーで発表です！お楽しみに♪

家族
みんなで

朝ごはんをつくろう



朝ごはんは、1日の始まりのエネルギーを得るための大切な食事です。

休みの日に、家族みんなで朝ごはんをつくってみませんか。献立を決める、調理をする、盛りつける、食卓の準備をするなど、みんなでどのように分担するのかを決めて、つくってみましょう。



伝えよう!私たちの食文化

四季に恵まれた自然豊かな日本では、季節ごとに行事を行い、そこには季節の食べ物に対する感謝の気持ちが込められています。

食事情が多様な現代ではなかなか難しいですが、お月見をしながら秋の食べ物について、農家の人々について、昔から伝わる食文化についてなどの話をしてみたいはいかがでしょうか。

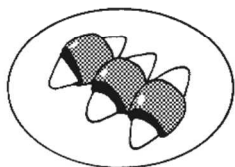
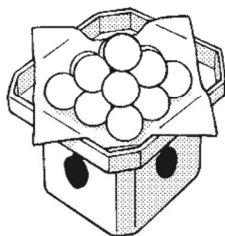
会話の中から知ること、またそれを継承することも「食育」の重要なテーマです。

秋の給食では以下の行事給食を提供します。ぜひご家庭でも話題にしてみてください!



今年の十五夜は9月17日です。
10月には十三夜の行事給食も出ます。どんな違いがあるのか、詳しくは給食ひとことメモを見てみましょう!

●●●●●●●●●● 関東風・関西風 月見だんご ●●●●●●●●●●



月見は、旧暦の8月15日(十五夜)と9月13日(十三夜)にだんごやすすき、秋の収穫物を供えて、月の美しさを眺めて楽しむ行事です。

月見に供えるだんごは、丸いだんごを重ねて盛りつけるのが関東風で、ぼうずいけい紡錘形にしただんごに、あんを巻いたものが関西風です。

©少年写真新聞社2024

9月1日は防災の日でした!

1923年(大正12年)関東大震災が発生しました。「この日を忘れないように」という意味と、この時期に多い台風への注意の意味も含めて1960年(昭和35年)に防災の日ができました。

防災の日の献立に「いわしの梅じょうゆ煮」「切干大根のナムル」「乾物(麩・かんぴょう)入りみそ汁」を出しました。

普段は煮物などに使われる切干大根ですが、ナムルにしてもおいしく食べられます。



栄養バランスを考えよう

災害発生直後は、主食となるごはんやパンなどの炭水化物で空腹を満たしがちです。

しかし、栄養のバランスが崩れると体調不良の原因にもなります。そうならないためにも、主菜になる魚や肉の缶詰、副菜になる野菜の缶詰や乾物などを用意しておきましょう。

災害時でも

主食

+

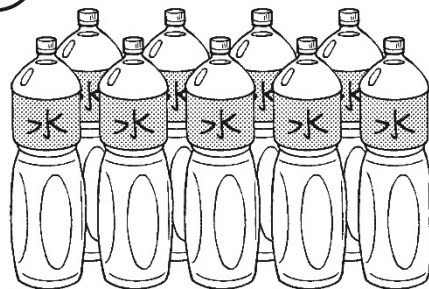
主菜

+

副菜



水 1人当たり1日3L×日数



※飲料水+調理用水

1人が1日に必要な水の量は3Lです。3日間では9L、1週間では21Lが必要です。例えば3人家族の場合は1週間に63Lが必要です。

©少年写真新聞社2024

©少年写真新聞社2024