



## 9月の給食目標 生活リズムと食事について考えよう

暑いが続いています。暑さに負けないためには、朝ごはんをはじめ、1日3食を規則正しく食べ、いろいろな食べ物からバランスよく栄養をとるようにしましょう。夏は汗をたくさんかくので、こまめな水分補給も大切です。元気に楽しい夏を過ごしましょう。

## 生活リズムをととのえよう～朝食の大切さ～



わたしたちの体内時計は、朝起きて日光を浴びたり、きちんと朝ごはんを食べたりすることで、24時間に調整されるといわれます。

朝食を食べることで、胃腸の働きを促進し、体を目覚めさせます。午前中空腹でいると、授業に集中できないどころか、低血糖や暑い時は熱中症になる恐れもあります。

生活リズムをととのえ、充実した学校生活を送るためにも、朝食は必ず食べて登校しましょう。

### 元気な生活は、規則正しい生活リズムから！

元気に毎日を送るためには、早寝・早起きをして、朝ごはんをきちんと食べることが大切です。



#### 早起き

早起きをして朝の光を浴びることで、体内時計がきちんと働き、24時間の周期に調整されます。朝寝坊をしていると、リズムが崩れてしまいます。

#### 早寝

睡眠中には、成長ホルモンの分泌や記憶の整理などが行われます。夜遅くまで起きていると睡眠不足になり、翌日の体調にも影響します。十分な睡眠時間をとるためにも早寝が大切です。

#### 朝ごはん

朝ごはんは1日を元気にスタートさせるために、とても重要な食事です。内容も、ごはんやパンだけでなく、卵料理などの主菜や野菜料理などの副菜、果物なども食べるとよりよい朝ごはんになります。



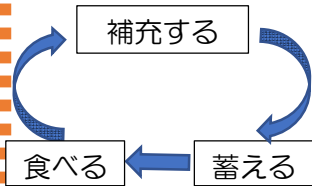
# 9月1日は防災の日 日頃から備えよう 水と食料

## 家族の人数×3日～1週間分



大震災などの災害が発生してから、水や電気、ガスなどのライフラインが復旧するまでに1週間以上かかるといわれています。また、災害が起こるとスーパーやコンビニで食料品などの調達をすることは難しくなります。そのため、家族分の水や食料を、最低でも3日～1週間程度は備えておくことが大切です。

## いつもの食品をローリングストックしよう



ローリングストックとは、普段食べていて日持ちする食品を少し多めに買い置きして賞味期限を考えて古いものから消費し、使った分を買い足していく方法です。こうすることで、家庭内に常時、食料品が備蓄されている状態になります。また、普段の買い物の範囲で行うことができるので、費用や時間の面でも効率的です。

参考 写真少年新聞社

## 7月の給食

- ・ 鮭寿司
- ・ 笹かまぼこの磯辺揚げ
- ・ 短冊和え
- ・ そうめん汁
- ・ 牛乳

### ～七夕メニュー～

星形に切り抜いた人参を様々な料理にちりばめました。



- ・ 鶏そぼろ丼
- ・ ごぼうの練りごま和え
- ・ 茹でとうもろこし
- ・ 冬瓜のすまし汁
- ・ 牛乳

### ～季節の献立～

1組の1年生がとうもろこしの皮むきをしました。



## 東京産の食材を給食で食べよう！

本校では、東京産の野菜を積極的に使っています。地場産物に感謝して大切に食べましょう。9月の東京産の野菜は、なす、小松菜、ねぎです。（天候等の事情により変更になる場合があります。）



## 9月の献立から

### 9日(月)重陽の節句

菊の節句とも呼ばれる、五節句の1つです。寿命を延ばすといわれる菊の花を飾り、無病息災や長寿を願います。給食では菊の花を使った菊花ずしを提供します。

### 11日(水)奈良県・12日(木)京都府郷土料理

3年生の修学旅行にあわせて奈良県と京都府の郷土料理を提供します。日本には様々な食文化が継承されています。修学旅行先では、その土地ならではの味に触れてきてほしいと思います。

### 27日(金)季節の献立 食べ比べぶどう (高尾・シナノスマイル)

8月下旬～10月にかけて様々な種類のぶどうが市場に出回ります。給食では、濃紺色の高尾、赤色のシナノスマイルの食べ比べを実施します。