

# 給食だより



令和6年9月2日  
練馬区立北町小学校

『早ね 早起き  
あさごはん』  
シンボルマーク



夏休みが終わり、学校では日に焼けた子どもたちの笑顔が輝いています。さて、長い夏休みの間は、規則正しい生活を送ることができましたか？ 自分の生活をふりかえって、生活リズムをととのえましょう。

## 生活リズムのととのえ方

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体のだるさや心の不調を感じたりする人が多くなります。その原因の一つに、生活リズムの乱れが挙げられます。生活リズムを整えるには、起きたら朝の光を浴びること、朝ごはんをしっかりと食べることの2つが重要です。また、朝ごはんを食べることは排便のリズムにもつながり、1日をすっきりとした気持ちでスタートすることができます。

### 早寝、早起きをする



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早寝、早起きを心がけましょう。

### 朝の光を浴びる



朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせることができます。

### 規則正しい食事をする



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとること、1日のリズムがつりやすくなります。

### 日中は活動的に過ごす

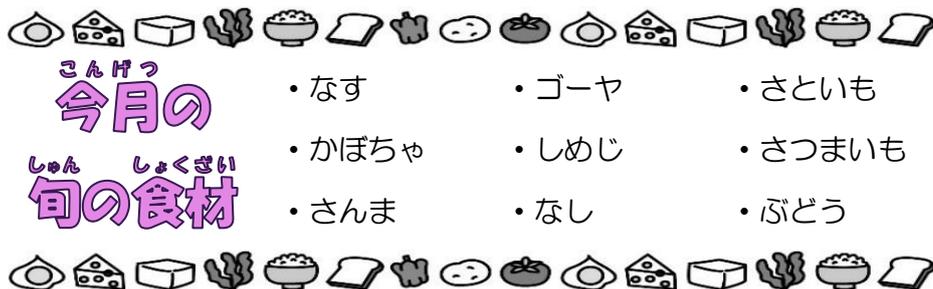


日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごす、夜によく眠ることができます。

## 9月の給食目標

## 規則正しい食事をしよう！

毎日健康に過ごすには、早寝・早起きをして3食をしっかりと食べ、生活リズムを整えることが大切です。特に、午前中から元気に活動するためにも、朝ごはんはしっかりと食べてから登校するようにしましょう。そして、給食では好き嫌いをせずバランスよく食べるようにしましょう。



### 今月の

- ・なす
- ・ゴーヤ
- ・さといも
- ・かぼちゃ
- ・しめじ
- ・さつまいも
- ・さんま
- ・なし
- ・ぶどう

### 旬の食材

給食食材の産地は学校HPにて公開しています。ぜひご覧ください。



# お月見<sup>つきみ</sup>を楽しんでみませんか？

今年の十五夜は  
9月17日です！



秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、重いもをお供えしたり、重いも料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、重いもの形のものなど、さまざまです。給食では、満月に見立てて、かぼちゃを練り込んだ黄色い白玉団子を浮かべた「お月見団子汁」を提供します。

9月1日は  
「防災の日」



## 「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

9月1日は「防災の日」です。そして、この日を含む1週間は「防災週間」です。また、夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。この機会に家族で防災意識を高め、停電や断水を想定した水・食料品の備蓄や、安否確認の方法などを確認しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。

### ローリングストックのポイント



#### 備える

みず

##### 水

- 1人1日3リットル×3日分以上必要。



##### 食料品

- 食べ慣れているもの。
- 保存性の高いもの。
- 調理不要で食べられるもの。



##### その他

- ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
- カセットコンロ・ボンベ。



#### 買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。



#### 食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。



## 2学期も学校給食へのご協力をよろしくお願いいたします

### ★給食で必要なもの

- ランチョンマット
- くちふき用タオル
- マスク（配膳時に原則全員着用）

### ★洗濯のお願い

給食当番は白衣・帽子を週末に持ち帰ります。また、ワゴンカバーはクラス毎で順番に持ち帰ります。洗濯をして、週明けに持たせていただきますようお願いいたします。

