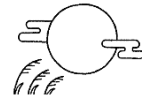


給食だより



新座市立第四小学校
校長 梅田 竜平
栄養士 庄司真名実

9月の給食目標：生活のリズムをととのえましょう。

長かった夏休みも終わり、2学期が始まります。毎日を元気に過ごすためには、生活リズムをととのえることが大切です。

生活リズムをととのえるために大切なこと。

- 早起き、早寝を心がける：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。早起き、早寝を心がけましょう。
- 朝の光を浴びる：朝の日の光を浴びると、私たちの体の中にある「体内時計」を地球の1日24時間周期に合わせることができます。
- 規則正しく食事をする：1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にしっかりと食べることで、1日のリズムがつきやすくなります。
- 日中は活動的に過ごす：日中はなるべく外に出て、活動的に過ごすと、夜によく眠ることができます。



「体内時計」とは。

私たちには、体温や血圧、睡眠、エネルギー代謝などを調節する「体内時計」を持っています。人の体内時計の周期は24時間よりも少し長く（人によって差があります）、1日（24時間）とは、ずれがあります。そこで朝日を浴びて、朝ごはんを食べると、このずれをリセットすることができます。反対に夜ふかしや夜の遅い時間の食事は、体内時計のリズムを乱れさせてしまいます。そのため、早起き・早寝・朝ごはんが大切になります。



【保護者の方へ】

子供たちが元気に生活するためには、規則正しい生活習慣を送ることが大切です。生活習慣が乱れてしまうと、体がだるくなったり、集中力がなくなったりします。毎日早めに寝て、早く起きることを心がけるように促していただければと思います。また、朝ごはんをしっかりと食べてから、登校させるようにしてください。よろしくお願いします。

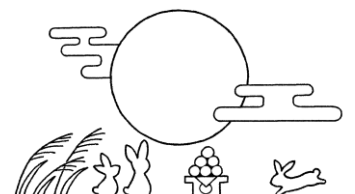
9月17日は「十五夜（お月見）」です。

お月見は、十五夜（中秋の名月ともいいます）と、十三夜（後の名月）に行われます。

江戸時代の後期頃から、月見には「月見だんご」をおそなえするようになりましたが、それ以前には、十五夜にはいもを、十三夜には豆をそなえていたことから、十五夜を「いも名月」、十三夜を「豆名月」ともいいます。

お月見という日本ならではの行事を大切に、秋の夜空に浮かぶ美しい月をゆっくりとした気分で、ぜひご家族でながめてみてください。

給食では十五夜にちなんで、9月17日（火）に里芋の入った「名月ご飯」を献立に取り入れました。



9月1日は「防災の日」です。【保護者の方へ】

9月1日が「防災の日」となったのは、1923年（大正12年）9月1日に発生した関東大震災に由来します。そしてまた、8月30日から9月5日までを「防災週間」と定めています。

日本では、地震や津波、豪雨、台風などの災害が多発しています。災害はいつどこで起こるかわかりません。ご家庭で食料や飲料などの備蓄は充分にあるかを確認したり、安否の確認方法や集合場所などを話し合っておくことが大切です。

【備えておきたい食料品】

日ごろから利用できる食料備蓄の一例です。

<主食>

- 米（無洗米が便利）
- レトルトご飯、おかゆ
- アルファ化米
- 缶入りのパン
- 粉類（小麦粉など）
- 乾麺（そうめん、パスタなど）
- もち

<主菜>

- 肉、魚、豆の缶詰
- カレーなどのレトルト食品
- 乾燥豆

<副菜>

- 野菜の缶詰、瓶詰
- 切り干し大根や海藻などの乾物
- 日持ちする野菜

<果物・菓子>

- ドライフルーツ
- 果物の缶詰
- チョコレート

<調味料>

- 砂糖 塩 みそ
- 酢 しょうゆ

<飲み物>

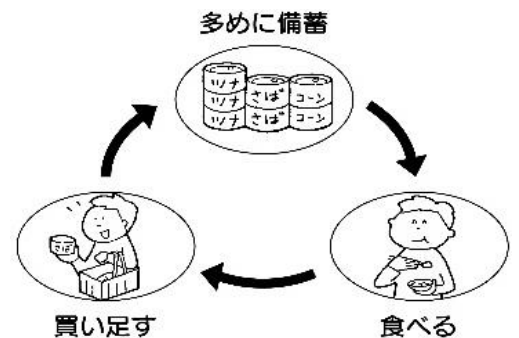
- 水 お茶

など

【日常的な備蓄を：ローリングストック法】

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買っておき、日常的に食べて、食べた分だけ買い足すという方法です。

常に一定量の食材を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものを食べることができます。



【昔からある保存食：乾物】

乾物は、食品を保存させるために乾燥させたものです。乾燥させて保存することは、昔から多くとれた食材を長い期間で食べたり、冬に備えたりするために重要な技術です。

また乾燥させることによって、栄養価が増えるのもあります。例えば、大根を乾燥させて切り干し大根にすると、食物繊維やカルシウムの含有量がアップします。

非常時の備えにもなる乾物を、食卓に取り入れていただければと思います。

