

給食だより



令和7年 8月 29日

座間市立ひばりが丘小学校

校長 小宮 美紀

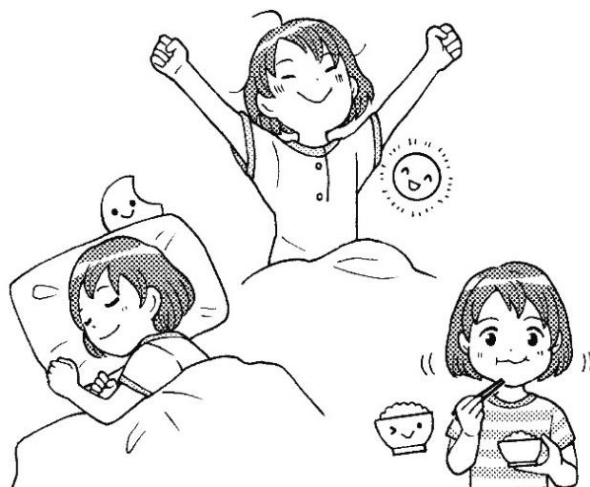
新学期が始まりました。残暑が厳しい9月は夏の疲れが出て、体調を崩しやすい時期です。栄養とともに休養もしっかりとり、生活リズムをととのえていきましょう。

また、9月1日は『防災の日』です。この機会に家族で備蓄について話し合い、家にあるものを見直して災害に備えましょう。

夏休み明けの生活リズムをととのえよう

夏休みに夜ふかしや朝寝坊が続いてしまった時は、まず早起きをして朝の光を浴び、朝ごはんを食べるようにします。朝ごはんを食べると脳や体が目覚め、午前中から元気に活動できます。夜は早寝をして十分に睡眠をとるようにします。夜ふかしをすると早起きができずに、朝ごはんが食べられなくなってしまいます。

早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけて、生活リズムをととのえましょう。



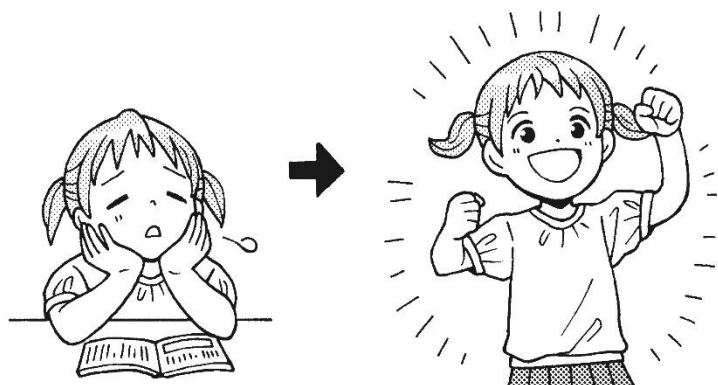
体内時計をととのえるためには



人間の体には、1日24時間より少し長い周期のリズムを刻む体内時計があります。体内時計は、朝の光を浴びて、朝ごはんをとり、規則正しい食生活や十分な運動と睡眠をとることで、24時間の周期に修正されます。不規則な生活を続けると、体内時計が乱れてしまうので注意しましょう。



夏の疲れが残っていませんか？



もうすぐ9月になりますが、まだまだ暑い日が続き、夏の疲れが残っている様子の子どもたちも見られます。夏の疲れを解消するには、疲労の回復や予防に欠かせないビタミンB₁やB₂を食事で補うようにします。そのほかにも、栄養バランスのよい食事をしっかりと、元気を取り戻しましょう。

9月1日は 防災の日 非常食について考えよう！



9月1日は、防災の日です。いつ起こるかわからない災害に備えて、備蓄について家族で話し合いましょう。災害時は、過去の経験から、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流が止まり、食品が店頭に並ぶまで1週間以上時間を要する、といったことが想定されます。

家族の人数分の食品を、3日～1週間分程度、備蓄するのが望ましいです。家族それぞれで自分の好みに合った非常食を揃えておきましょう。精神的に緊張感を覚えやすい災害発生時にも、食事が癒しを与えてくれます。

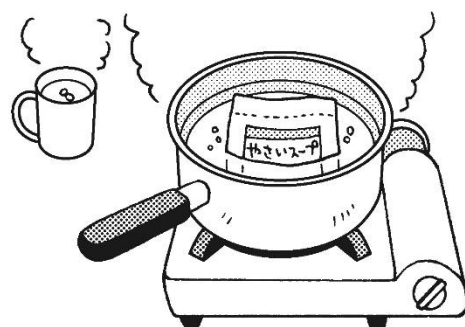
非常食を食べる日をつくろう！

非常食を月に1回程度、消費する習慣をつけると、賞味期限が切れてしまうことを防げます。また、非常食をあらかじめ食べておくことで、実際の味や、食べる際に必要なものもわかります。



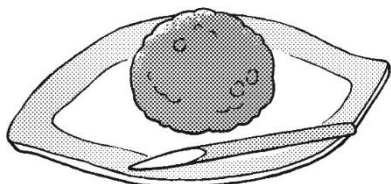
備えておこう！ カセットこんろ

こんろがあることで、食品を温めたり、調理したりすることができ、食事の選択肢が広がります。温かい食事は、災害時の不安な気持ちを和らげ、冬場であれば特に重宝します。備蓄用品には、カセットこんろとボンベを用意しましょう。



秋の彼岸に供える

おはぎ



彼岸に供える「もち」のことを、春の彼岸では“ぼたもち”、秋の彼岸では“おはぎ”といいます。春は牡丹の花が、秋には萩の花が咲きことから、その花ばなに見立てて、それぞれ呼び名が付いたそうです。