

給食だより 9月

令和5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。

早起き・早寝 朝ごはん 生活リズムをとり戻そう！

早起き



まずは、朝は早めに起きて朝の光を浴びるようにします。また、学校がある日も休みの日も、同じ時間に起きるようにしましょう。

早寝



寝る前にテレビやスマートフォンなどの強い光を見ると、睡眠を促すホルモンが出にくくなるので、避けるようにし、早めに寝るように心がけましょう。

朝ごはん



朝ごはんにはエネルギー補給のほかにも、脳や体を目覚めさせ、^{はいせつ}排泄のリズムをつくる大切な役割があります。しっかり食べてから登校するようにします。

SDGs

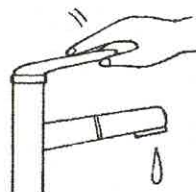
水を大切に使うためにできること

水を流しっぱなしのまま使用すると、30秒間で約6L、5分間で約60Lが流れてしまうことになります。

限りある水を大切にするために、日頃から節水を心がけましょう。

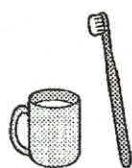
※出典 東京都水道局HP

洗面・手洗い



蛇口はこまめに開閉します。

歯みがき



口をゆすぐ時は、コップを使います。

食器洗い



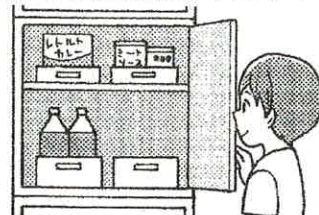
食器の汚れは、古布などでぬぐってから洗います。



9/1は 防災の日

各家庭に合った備蓄の方法

①家にある食品をチェック



②家族の人数や好みに応じた内容や量を決める



③足りないものを買足す



④賞味期限前に食べて、食べた分を買足す



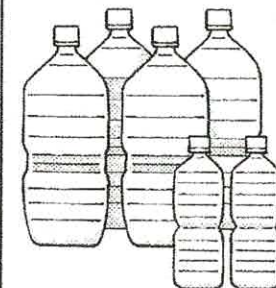
家庭備蓄の食品の量は、「一人最低3日～1週間分×家族の人数」が望ましいといわれています。備蓄食品には、災害時に使用する「非常食」と、日常的に使用しながら、災害時にも使用できる「日常食品」があります。「日常食品」を多めにすると、常に一定量を備えることができます。家族で家にある食品を見直して、栄養バランスや使い勝手、好みなどを考えて食品を選びましょう。



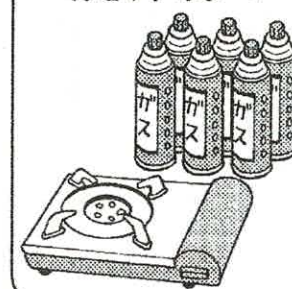
水や熱源の備蓄も忘れずに！

水の備蓄は、一人当たり最低3日分の約9L（飲料水+調理水）が望ましいといわれています。また、カセットこんろ・ボンベがあると食品を加熱することができて食の選択肢が広がります。

水



カセットこんろ・カセットボンベ

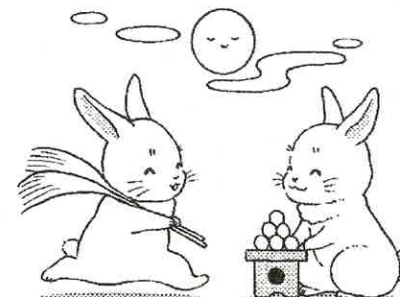


関東大震災から100年

関東大震災は、1923年（大正12年）9月1日に、相模湾を震源として発生し、関東地方に大きな被害を及ぼしました。家屋倒壊や火災などで、死者・行方不明者は10万5000人余りになりました。今年が震災から100年の年です。もしもの時の備えを見直してみましょう。



秋の年中行事 月見は2回



月見は、だんごやさといもなどを供えて、月を眺めて楽しむ秋の年中行事です。月見は、十五夜と十三夜と年2回あって、両方見るのが習わしになっています。今年の十五夜は9月29日、十三夜は10月27日です。十五夜と十三夜に、美しい月を楽しみましょう。