給食だより 9月

（毎月 19 日は食育の日）

給 セ 第 2 － 5 号
習志野市学校給食センター
令和７年９月号　保護者用

夏休みが終わり９月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。子どもたちは夏の暑さの影響で疲れがでやすい時期です。

早寝・早起きはもちろんのこと、１日３食をきちんととって生活リズムをととのえ、規則正しい学校生活を送り、疲れをためないように心がけましょう。

チェック　生活リズムをととのえるために

- □毎日、朝ごはんを食べる。
- □早起きをして、朝の光を浴びる。
- □毎日、ほぼ決まった時間に起きる。
- □１日３食を、決まった時間に食べる。
- □日中は、できるだけたくさんの光を浴びる。
- □夜は、あまり明るい光を浴びないようにする。
- □寝る前までテレビを見ていたり、パソコンや携帯電話、スマホなどを使用したりしないようにする。
- □寝る時は、部屋を真っ暗にして眠る。

……いいことがいっぱい　朝ごはんを食べよう！……

体や脳のエネルギーになる

体温が上がる

脳の働きを活発にする

排便を促す

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。わたし達の体には体内時計という仕組みがあり、朝ごはんを食べることで１日の活動をスムーズに始めることができるようになります。子ども達と一緒に朝ごはんをきちんと食べることの大切さを改めて見直してはいかがでしょうか。

早寝・早起き・朝ごはんを

習慣にしましょう

「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。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

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。

✿給食センターより✿

給食センターでは、毎日栄養バランスの良い給食を提供しています。子ども達は食べ慣れないものを残す傾向にありますが、旬の食材を多く使い、和食を中心に、世界の多様なメニューも取り入れ、給食でもたくさんの食経験を積めるようにしています。給食の時間が待ち遠しくなるように、これからも魅力的な献立を考えていきたいと思います。