



# 給食だより

令和6年9月2日(月) No.6

亀田小学校

校長 大井 欣一

栄養教諭 北川 紗希

夏休みが明けて、前期の後半がスタートしました。毎日健康に過ごすためには、規則正しい生活を続けることが大切です。生活リズムを整えて、元気に登校できるように、早ね・早おき・朝ごはんを心がけましょう。



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。私たちの体には「体内時計」という機能があり、1日の活動に合わせて、体温や血圧、ホルモンの分泌などを調整し、生活リズムを整えています。夜遅くまで起きていたり、食事の時間が不規則だったりすると、体内時計に狂いが生じ、生活リズムが乱れてしまいます。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。

## 生活リズムが整う朝の習慣



朝の光を浴びる

朝ごはんをよくかんで食べる

スマートフォンやゲーム機などの強い光は睡眠に影響します。寝る前に見るのはやめましょう。



## 今月の給食目標

規則正しい食事をしよう



決められた時間に、3食しっかりと食べて体のリズムを整えましょう。



# 「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。



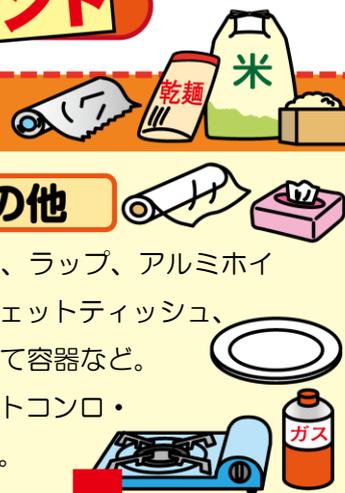
#### 食料品

- 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。



## <<7月の食育について>>

### 2年生 とうもろこしの皮むきを行いました！

7月2日に2年生が、とうもろこしの皮むきをしました。今回は、4クラス同時に皮むきをするのではなく、2クラスずつに分けて1・2時間目に交代で皮むきをしました。

皮むきでは、「とうもろこしの皮をむくのが楽しい！」と話していました。

2年生が皮むきをしたとうもろこしは、給食室で切って蒸した後、給食で食べました。

