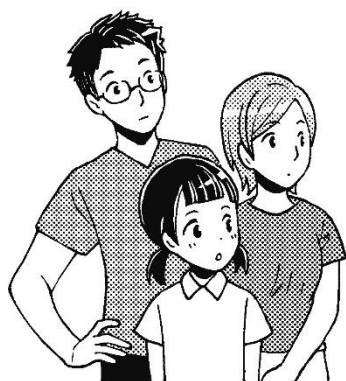




令和7年9月1日（月）
豊島区立朝日小学校
校長 大島 史絵
栄養士 ■■■・■■■

9月は残暑が残りますが、例年だと「暑さ寒さも彼岸まで」と、少しずつ秋らしさを感じられる季節といわれています。給食でも夏の食材から秋の食材を使ったメニューが増えていきます。2学期もみなさんが元気いっぱいに過ごせるように、栄養と愛情たっぷりの給食を作っていきますので、よろしくお願いいたします。

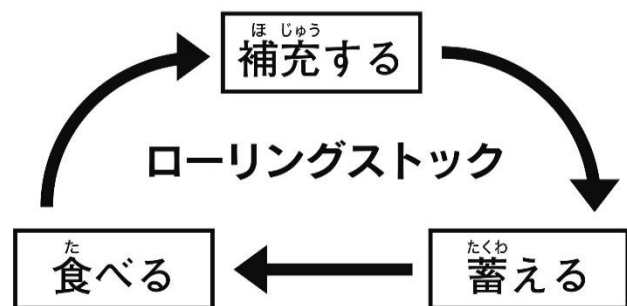
9月1日は防災の日 日頃から備えよう水と食料



家族の人数
×3日分

大地震などの災害が発生してから、水や電気、ガスなどのライフラインが復旧するまでに1週間以上かかるといわれています。また、災害が起こればスーパーマーケットやコンビニで、食料品などを調達することは難しくなります。そのため、家族の人数分の水や食料を、最低でも3日から1週間分程度は備えておくことが大切です。

いつもの食品をローリングストックしよう



栄養バランスを考えよう

災害発生直後は、主食となるごはんやパンなどの炭水化物で空腹を満たしがちです。しかし、栄養のバランスが崩れると体調不良の原因にもなります。そうならないためにも、主菜になる魚や肉の缶詰、副菜になる野菜の缶詰や乾物などを用意しておきましょう。

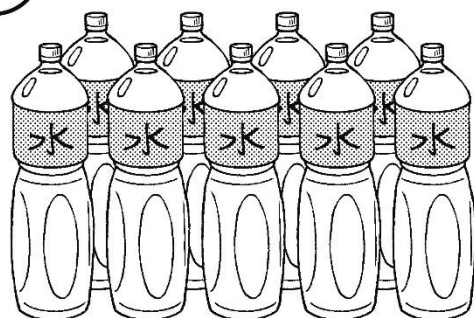
災害時でも

主食 + 主菜 + 副菜

©少年写真新聞社2024

ローリングストックとは、普段、食べていて日持ちがする食品を少し多めに買い置きして、賞味期限を考えて古いものから消費し、使った分を買い足していく方法です。こうすることで、家庭内に常時、食料品が備蓄されている状態になります。また、普段の買い物の範囲で行うことができるので、費用や時間の面でも効率的です。

水 1人当たり1日3L×日数



※飲料水+調理用水
1人が1日に必要な水の量は3Lです。3日間では9L、1週間では21Lが必要です。例えば3人家族の場合は1週間に63L必要です。

©少年写真新聞社2024

【今月の給食】

9月9日（火）重陽の節句献立

9月9日は、五節句の1つ「重陽の節句」です。重陽の節句は、健康で長生きできますようにと願う日です。この日には、長寿の象徴である菊を使ったご飯や菊酒、栗入り飯などを食べます。給食室からは、みなさんが健康で元気に成長することを願って、栗がたっぷり入った栗ご飯と、菊の花が入ったさわやかな和え物を提供します。

リクエスト給食

・9月25日（木）：コーヒー牛乳（6年1組）

・9月29日（月）：野菜チップス（6年2組・3年1組）

7月に保健給食委員会より、給食のルールや食事のマナーを題材にした「給食ビンゴ」を実施し、点数が高かったクラスに、好きな給食をリクエストしてもらいました。

給食時には、どのクラスも協力し合い、満点を目指して取り組みました。給食ビンゴを通して改めて、食事のマナーを守ることの大切さを学びました。

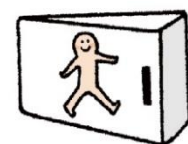
9月12日（金）ブックメニュー

2学期は、図書委員会とコラボした「ブックメニュー」を提供します。今月は、「パパがやいたアップルパイ」より「アップルパイ」を提供します。給食時には、図書委員会より本の紹介があります。

朝食で3つのスイッチオン

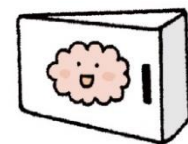


体のスイッチ



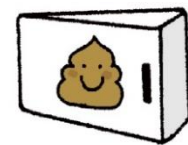
朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。