



給食だより



令和8年 9月10日

豊島区立池袋小学校

校長 山口 正男

管理栄養士 坊野 節子

夏休みが終わり、学校に子どもたちの元気な声が戻ってきました。まだまだ暑い日が続いています。暑さで疲れた体を元気にするためには、「早起き・早寝・朝ごはん」が大切です。朝ごはんをしっかり食べ、給食ももりもり食べて、元気いっぱいの学校生活を送りましょう。

早起き・早寝・朝ごはんをするためのポイント



朝、
太陽の光を
浴びる



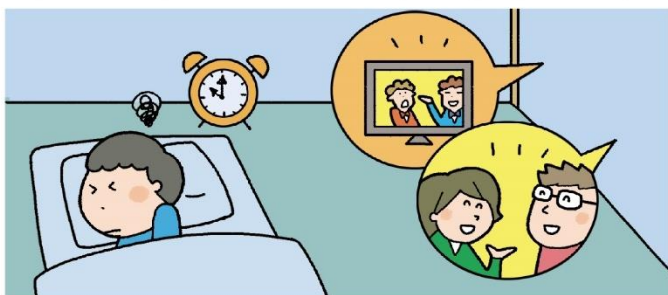
前日のうちに
用意する

スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る2時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前の日のうちにしておく、朝の時間に余裕が持てます。

家族で見直し！

生活習慣

子どもが寝ている近くで家族がテレビを見ていることなどはありませんか？ 子どもだけ早寝をさせようとしても、なかなかうまくいきません。規則正しい生活習慣を送るためには、家族みんなで取り組むことが大切です。家族でできることを、ぜひ話し合ってみてください。



体内時計とは

わたしたちは、体温や血圧、睡眠、エネルギー代謝などを調節する「体内時計」を持っています。ヒトの体内時計の周期は24時間より少し長く、1日（24時間）とは、ずれています。そこで、朝日を浴びて朝ごはんを食べると、このずれをリセットできます。反対に夜ふかしや夜遅い時間の食事は体内時計のリズムを乱れさせます。そのため、早起き・早寝・朝ごはんが大切なのです。



災害に備えましょう

災害はいつ起こるかわかりません。日頃から、常温で保存できるものなどを多めに備蓄しておきましょう。

備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】

- ☐ 米（無洗米が便利）
- ☐ レトルトごはん・おかゆ
- ☐ アルファ化米
- ☐ 缶入りのパン
- ☐ 粉物（小麦粉など）
- ☐ 乾めん（そうめん、パスタなど）
- ☐ もち



【主菜】

- ☐ 肉、魚、豆の缶詰
 - ☐ カレーなどのレトルト食品
 - ☐ 乾燥豆
- ### 【副菜】
- ☐ 野菜の缶詰、瓶詰
 - ☐ 切り干しだいこんなどの乾物
 - ☐ 日持ちする野菜



【果物・菓子】

- ☐ ドライフルーツ
- ☐ 果物の缶詰
- ☐ チョコレート



【飲料】

- ☐ 水
- ☐ 茶
- ☐ ジュース



【調味料】

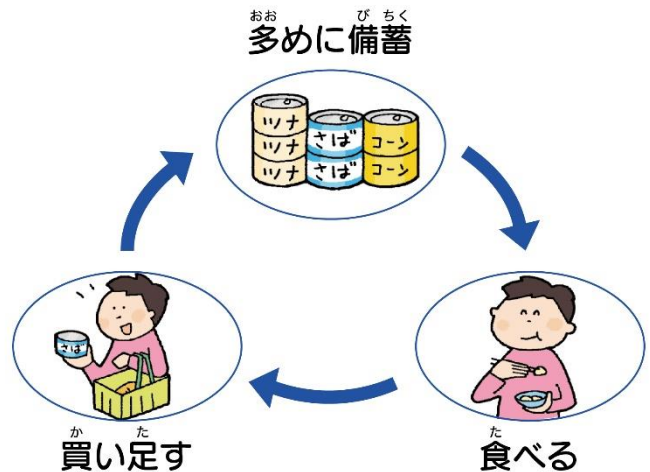
- ☐ 砂糖 ☐ 塩
- ☐ 酢 ☐ しょうゆ
- ☐ みそ



日常的に備蓄をしよう！

ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買っておき、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。



令和8年7月の食材料の主な産地は以下のとおりです。

○小松菜（埼玉）○新玉ねぎ（香川）○にんじん（埼玉、千葉）○キャベツ（群馬）○もやし（栃木）○大根（青森）○じゃがいも（千葉、長崎）○にんにく（香川）○しょうが（高知）○ぶなしめじ、えのきだけ（長野）○冷凍パイナップル（フィリピン）○小玉すいか、赤肉メロン（茨城）○冷凍みかん（和歌山、大阪）○バレンシアオレンジ（和歌山）○さくら（韓国）○ホキ（ニュージーランド）○あかうお（アラスカ）○釜揚げしらす（愛知）○鶏肉（岩手）○鶏がら（宮崎）○豚肉（群馬、茨城）○卵（青森）○木綿豆腐（長野県産大豆）○大豆（北海道）○米（宮城、秋田）○牛乳集乳エリア（千葉）