



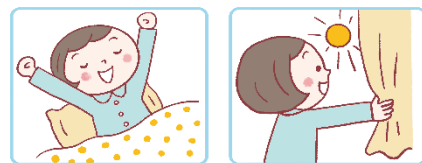
令和 7年 9月 1日
豊島区立南池袋小学校
統括校長 佐藤 洋士

夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休み中の生活や食習慣はいかがでしたか？健康の維持増進には、「早起き・早寝・朝ごはん」が重要です。早起きして、朝食をしっかりと食べて登校し、心も体も健康的な生活を送りましょう。

生活リズムをと戻そう！

1 早起き・早寝

朝日をたっぷりあびて、体内時計をリセットしましょう。早起きが習慣になれば、夜も早めに眠れるようになります。



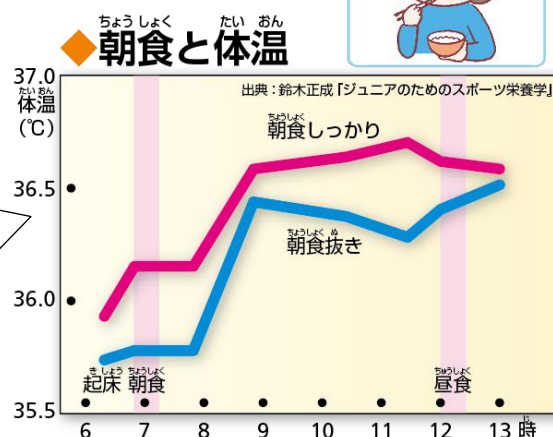
2 1日3食のバランスのよい食事

朝ごはんを食べないで昼食と夕食だけの1日2食にすると、食事の回数が少なくなることで、体の仕組みが乱れて、栄養過剰で太りやすくなったり、逆に栄養不足でやせてしまったりします。成長期は体が作られる大切な時期です。1日3食しっかりと食べましょう。

朝ごはんて体にスイッチを入れよう！～3つの効果～

- ①体を目覚めさせ、脳の働きを活発にする。
- ②体の動きをスムーズにする。
- ③生活習慣病になりにくい体をつくる。

運動前にはウォームアップをし、体を温め体の活力を高める準備をします。同様に朝食をとると、体温が上がり、体の動きをスムーズにします。ぜひ朝食をとってから登校してください。



3 適度な運動

日中は、勉強・スポーツ・遊びなど、思いきり活動しましょう。十分な活動をすれば、食事をおいしく食べることができ、また、夜は疲れてぐっすり眠ることができます。



さいがいに災害に備えて

9月1日は「防災の日」です。災害はいつ起こるかわかりません。学校でも定期的に防災訓練を実施しています。今、家庭で使う食料品や生活必需品を日頃から少し多めに備えて、なくなったら買い足していく「ローリングストック法」などを実践しながら、災害時に役立てていこうとする「日常備蓄」の考え方が広く提唱されています。ただし、食料品については賞味期限などもよく確かめ、むだなく回転させていきましょう。

「日常備蓄」については東京都の「東京防災」がとても参考になります。



「東京防災」



ダウンロード



お役立ち 備蓄食品一口メモ(一例)

水	野菜ジュース	チーズ・かまぼこ	菓子
生命維持に必要な水分量は年齢や体重によって変わりますが、1日1人3リットルが目安量となります。	野菜不足を解消。ビタミンや無機質(ミネラル)がとれます。冷凍保存すると保冷剤代わりにもなります。	初期の支援物資は炭水化物系が中心になってしまいがち。常温保存のできるかまぼこやチーズなど高たんぱく食品が役立ちます。	米菓子や、ひと口ようかんは誰にでも好まれ、個別包装がおすすめです。乾燥野菜や果物のチップスなども気分転換になります。

給食室から

2学期がはじまりました。まだまだ残暑も厳しく、食中毒事故も心配な時期です。夏休み中、調理員さんたちは給食室だけでなく、子どもたちが毎日使っている食器や食缶、はしや、スプーンなどをピカピカにし、新学期に気持ちよく給食を食べてもらえるよう、がんばって作業をしていました。

9月2日(火)より、2学期の給食が始まります。

12月24日(水)で、年内の給食は終了する予定です。この2学期も、安全でおいしい給食づくりに努めてまいります。保護者のみなさまも引き続き、ご協力をお願いいたします。

