



令和7年9月1日(月)
豊島区立 目白小学校

お家の方と一緒に読みましょう！

❖夏休み明けの生活リズムを整えて健康な体ですごしましょう！

長かった夏休みも終わり、今日から2学期が始まりました！明日からは早速給食が始まります。今学期もクラスで協力して、安心・安全な給食時間をすごすようにしましょう！

さて、皆さんは夏休み中にどのような生活を送っていましたか？今年の夏は残暑が厳しく、まだまだ暑い日が続きそうですが、後半からは運動会の練習が始まります。健康な体で練習にのぞむために、2つのポイントを意識しましょう！



まずは早起き&朝ごはんを！

しっかり勉強をして運動をするためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行い、生活リズムを整えることが大切です。

朝寝坊をして1日のスタートが遅いと、朝ごはんを食べられず、生活リズムがくずれやすくなります。夏休み中に遅く起きがちだった人は、早く起きられるよう心がけましょう。



上手に水分補給をしながら生活しよう！

まだまだ暑い日が続きます。室内にいるときも水分補給は必要ですが、外での活動や体育のときには、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。汗をたくさんかく激しい運動をしたときは、みそ汁やスープなど食事からも意識して水分補給をしましょう。



「防災の日」(ぼうさいのひ)は、1960年(昭和35年)に制定されました。9月1日の日付は、1923年(大正12年)9月1日に発生した関東大震災にちなんだものです。また、例年8月31日や9月1日付近は台風の襲来が多いとされる『二百十日(にひゃくとおか)』にあたり、「災害への備えを怠らないように」との戒めもこめられています。

みなさんが日常生活で気を付けられることはなんでしょうか？避難経路や避難所の確認。また、非常食や水を保管し、設置場所を家族と確認するなど、対策をすることが重要です。夏休み中に家族で確認した人もいかもしれませんが、防災の日も機会として、改めて防災意識を高めましょう。

★9月2日(火)の給食は「防災の日」にちなんだ給食です！

この日は、「防災の日」として、ごはんの1部を炊飯器ではなく、釜で炊くことにしました。理由として、通常多くの米を炊くことができる炊飯器ですが、災害時には使うことができなくなることがあります。そこで、今回は炊けなくなってしまったときのために釜で炊くことにしました。

7月分 食材の主な生産地

米…秋田県(あきたこまち)
牛乳集乳エリア…千葉県
豚肉…群馬県・岩手県・茨城県 とり肉…岩手県
にんにく…青森県 しょうが…高知県・長崎県 玉葱
…香川県 にんじん…千葉県 いんげん…東京都
なす…東京都 かぼちゃ…北海道・東京都 はくさい
…長野県 きゃべつ…長野県 セロリ…長野県 も
やし…栃木県 きゅうり…東京都 枝豆…群馬県・小
平市 えのきたけ…長野県 ピーマン…東京都・茨城
県 ながねぎ…栃木県・千葉県 じゃがいも…千葉
県・東京都 れんこん…茨城県 ごぼう…青森県 パ
セリ…千葉県 ブルーベリー…東京都 だいこん…
青森県 小松菜…東京都 トマト…東京都 とうも
ろこし…東京都 バジル…東京都 しめじ…長野県
みかん…和歌山県 みょうが…高知県 すいか…群
馬県 りんご…青森県

～給食室より～

夏休み中、給食室では給食を作っている時期には実施できない、換気扇の清掃や、衛生検査、機器類の整備・点検を行いました。また、食器具類、調理器具などをピカピカに磨き、給食開始に向けた準備をしました。まだまだ暑い日もありますが、2学期も力を合わせて安全でおいしい給食を作っていきます。

