

給食だより 9月号

令和8年9月1日
豊島区立富士見台小学校
校長 田中 良行

夏休みが終わり、2学期が始まりました。暦の上では秋ですが、まだまだ暑く、体調を崩しやすい時期です。夏の疲れが出てくる頃なので、早起き・早寝・朝ごはんを心がけ、生活リズム・体調をととのえましょう。今月は、はしの持ち方にも気を付けて、しっかり食べて元気に過ごしましょう！

9月の給食目標

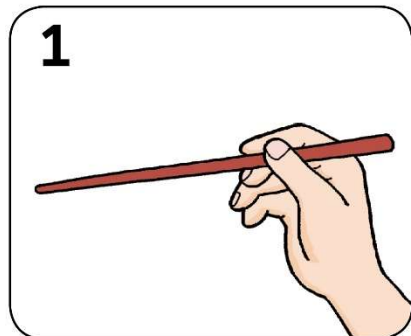
はしを正しく持ちましょう



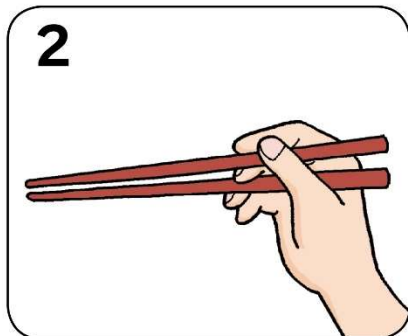
いろいろな
使い方ができる はし



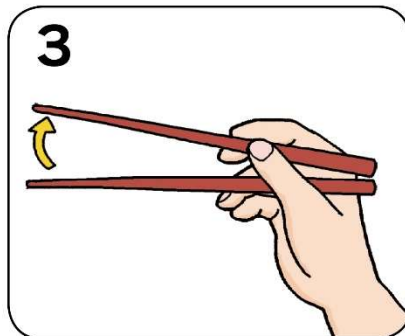
基本のはしの持ち方



上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。



下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。



親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子供たちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身に付けましょう。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとしましょう。

9月1日は防災の日 もしもの時のために 備蓄しよう



大きな災害が起こると、長い間食品が手に入らないことがあります。食品や水は最低3日～1週間分の備蓄が望ましいといわれています。栄養バランスや家族の好みも考えながら、魚介や肉の缶詰、日持ちするいもや野菜なども備蓄しておきます。食品以外にカセットこんろやビニール袋、ラップフィルムなどがあると便利です。

災害に備える

備蓄に便利な アルファ化米



アルファ化米は、水や湯を入れるだけで食べられて、レトルト食品にくらべて軽いのが特長です。登山などの携帯食や、災害時の非常食として、とても便利です。食料の備蓄は、普段から多めに買っておき、賞味期限を考えながら計画的に消費して、その分を補充すると、いざという時に賞味期限が切れていた!! ということがなくなります。



7月の主な使用食材と産地

米	宮城県産「ひとめぼれ」「萌えみのり」				
肉・卵	鶏肉：宮崎		豚肉：山形・群馬	卵：青森	
魚介類	アジ：タイ		鮭：北海道・チリ	いか：ペルー	しらす：静岡
豆腐（大豆）	茨城	こんにやく	群馬	牛乳（集乳エリア）	千葉
野菜・いも・きのこ	にんじん：千葉・青森 たまねぎ：兵庫・千葉・香川 小松菜：東京 きゅうり：東京 ピーマン：東京・青森 トマト：東京 ブッキーニ：東京 なす：東京・栃木 じゃがいも：茨城・千葉 にんにく：東京・青森 かぼちゃ：東京 キャベツ：東京・群馬 いんげん：東京 パイナップル：沖縄 小玉すいか：神奈川				