

給食だより 9月

文京区立駒本小学校
校長 篠遠 信行
栄養士 寺田 早智子

夏休みが終わり新学期がはじまります。夏休みの間に、つい夜ふかしや朝寝坊をしてしまい、生活リズムが乱れていませんか。早起き、早寝を心がけて、朝ごはんをしっかりと食べるようにして、元気に新学期をスタートさせましょう。

早起き・早寝 朝ごはん 生活リズムをとり戻そう！

早起き



まずは、朝は早めに起きて朝の光を浴びるようにします。また、学校がある日も休みの日も、同じ時間に起きるようにしましょう。

早寝



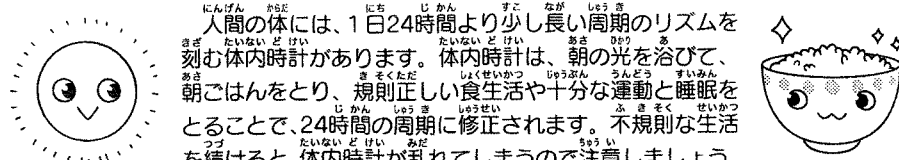
寝る前にテレビやスマートフォンなどの強い光を見ると、睡眠を促すホルモンが出にくくなるので、避けるようにし、早めに寝るように心がけましょう。

朝ごはん



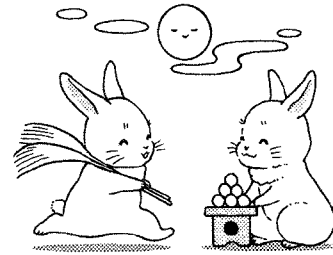
朝ごはんにはエネルギー補給のほかにも、脳や体を自覚めさせ、排泄のリズムをつくる大切な役割があります。しっかりと食べてから登校するようにします。

体内時計をととのえるためには



人間の体には、1日24時間より少し長い周期のリズムを刻む体内時計があります。体内時計は、朝の光を浴びて、朝ごはんをとり、規則正しい食生活や十分な運動と睡眠をとることで、24時間の周期に修正されます。不規則な生活を続けると、体内時計が乱れてしまうので注意しましょう。

秋の年中行事 月見は2回



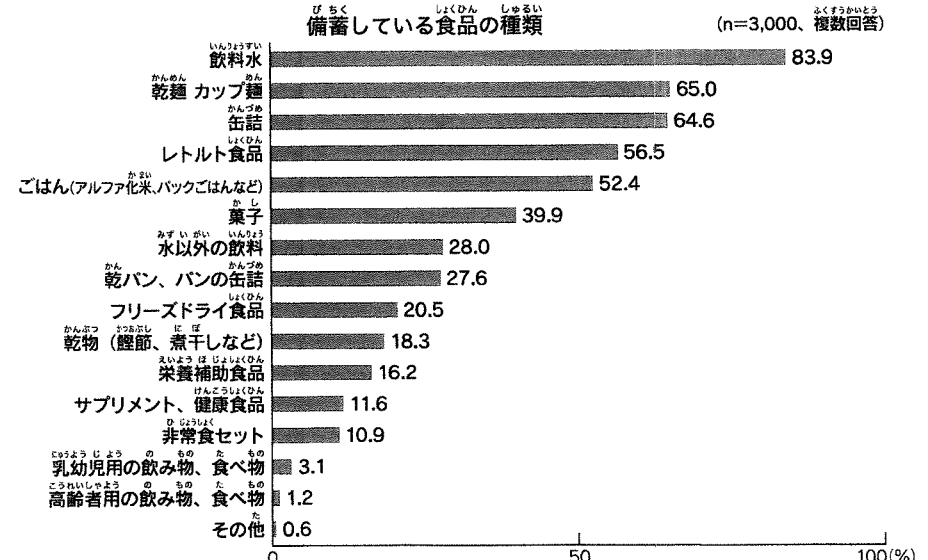
月見は、だんごやさといもなどを供えて、月を眺めて楽しむ秋の年中行事です。月見は、十五夜と十三夜と年2回あって、両方見るのが習慣になっています。今年の十五夜は9月29日、十三夜は10月27日です。十五夜と十三夜に、美しい月を楽しみましょう。

関東大震災から100年

関東大震災は、1923年(大正12年)9月1日に、相模湾を震源として発生し、関東地方に大きな被害を及ぼしました。家屋倒壊や火災などで、死者・行方不明者は10万5000人余りになりました。今年は震災から100年の年です。もしもこの時の備えを見直してみましよう。



Data 見える食育 ▶▶▶ 何を備蓄していますか



自宅に長期保存ができることをうたった食品を備蓄している、3000人を対象に行ったアンケートによると、飲料水、乾めん、缶詰を備蓄している人が多く見られました。災害に備え、最低3日間、できれば1週間分の食料や飲料水を確保するとよいといわれています。

出典 独立行政法人国民生活センター「災害に備えた食品の備蓄に関する実態調査」

参考文献 「新しいほけん3・4」戸田芳雄ほか33名著 東京書籍刊 文部科学省「中学生用食育教材「食」の探究と社会への広がり」ほか

～給食当番の時のお願い マスクを忘れてくる児童が多いです。当番の際は、必ずご用意ください～