



給食だより

令和6年8月30日
新座市立新開小学校
校長 八代 剛
栄養士 小林 文代

暦の上では秋ですが、9月はまだまだ残暑の厳しい日が続きます。暑かった夏の疲れが残って、なかなか本調子に戻らない人も多くいることでしょう。規則正しい生活リズムをととのえて、食事もしっかりとって、2学期をスタートさせましょう。

生活リズムのととのえ方

早起き、早寝をする



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の動きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。

朝の光を浴びる



朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせることができます。

規則正しく食事をとる



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとること、1日のリズムがつくりやすくなります。

日中は活動的に過ごす



日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごす、夜によく眠ることが出来ます。

もしものために備えよう 防災の日

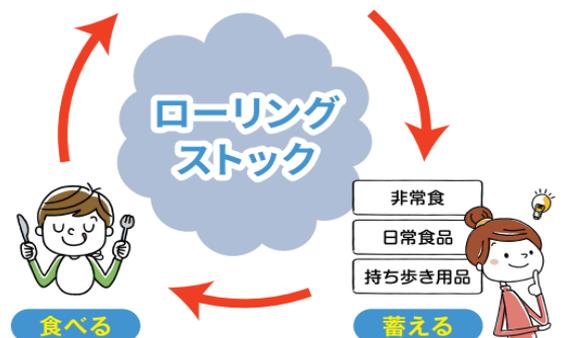
9月1日は防災の日です。地震や豪雨などの自然災害が起こった時に、慌てずに安全に過ごすための準備や避難訓練を行う日です。

備蓄方法のひとつにローリングストック法があります。「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。日ごろから使っているものなので負担なく続けられて、食品ロスの削減にもつながります。



日頃から、栄養バランスや使い勝手を考えて各家庭に合った食品を選ぶことが大切です。

- 家庭にある食品をチェックしましょう。
- 栄養バランスを考え、家族の人数や好みに応じた備蓄内容・量を決定。
- 足りないものを買い足す。
- 賞味期限が切れる前に消費し、消費したものは買い足す。



がっき きゅうしよく がつ にち げつ はじ きゅうしよく
 2学期の給食が9月2日(月)から始まります。給食セット(ランチョンマット・マスク・てふき)を
 まいにち わす も がっき おこな けいぞく
 毎日、忘れずに持ってくるようにしましょう。また、1学期に行っていたことを継続してできるように、
 まも たの きゅうしよくじかん
 マナーを守って楽しい給食時間にしましょう。

しせい た
姿勢をよくして食べよう



あとかたづ ねが
後片付けもしっかりお願いします!

あとかたづ たの きゅうしよく きゅうしよく あとかたづ
 後片付けまできちんとしてこそ、楽しい給食になります。給食の後片付けのポイントです。

