

# 給食だより



令和6年9月号

ながれやましりつにしふかいしやうがっこう  
流山市立西深井小学校

まだまだ暑い日が続いていますね。暑さで食欲が低下している方もいるのではないのでしょうか。夏の暑さで、どんなに元気に見えていても、体のどこかに疲れは残っているものです。食事だけでなく栄養をとり、体力をつけることが大切です。2学期を元気に過ごせるように「早寝・早起き・朝ごはん」をこころがけて、いつもの生活リズムを取り戻しましょう！

## 早寝・早起き・朝ごはん

子供たちが健やかに成長していくためには、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が大切です。しかしながら、最近の子供たちをみると、「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」という成長期の子供にとって当たり前で必要不可欠であるといわれている基本的な生活習慣に乱れがみられます。今日の子供の基本的な生活習慣の乱れは、学習意欲や体力、気力の低下の原因の一つとして指摘されています。

(引用)平成29年度 食育白書 第2部 食育推進施策の具体的な取組

### 【朝食は一日のはじめの大事なスイッチ】

私たちの脳は「ブドウ糖」をエネルギー源として使っています。朝起きたときに頭が「ボーッ」としてしまうのは、寝ている間にブドウ糖が使われて足りなくなってしまうためです。朝食を食べないと、午前中、からだは動いても頭はボンヤリ、ということになりがちです。脳のエネルギー源のブドウ糖を朝食でしっかり補給し、脳とからだをしっかりと目覚めさせましょう。ごはんなどの主食には脳のエネルギー源になるブドウ糖が多く含まれているので、朝から勉強や仕事に集中できるのです。朝食は一日を活動的にいきいきと過ごすため大事なスイッチ。毎朝ちゃんとスイッチを入れましょう。

(引用)農林水産省 HP「子どもの食育」

### 朝食が食べたくなるポイント



- ★夜更かしをしない
- ★毎日決まった時間に食卓につく
- ★少量でも食べる習慣をつける
- ★夜食をひかえる



## 9月1日は「防災の日」

近年、大地震をはじめ、台風や豪雨などの災害が全国で起こっています。大きな災害が起こると水や食料品が手に入りにくくなりますので、日ごろから日持ちする食材などを少し多めに買い置きし、使いながら備える「ローリングストック」を実践していきましょう！

### 大地震のとき、子どもとあなたは大丈夫？

それぞれのご家庭によって、有効な防災対策は異なります。実際に地震が起きたら子どもとあなたに何が起きるのか想像して、自分の家庭に合った防災対策をしましょう。

#### 1. 家



- 家の耐震性を知っていますか？
- 昭和56年以降の「新耐震基準」で建てられた家ですか？
- 昭和56年以前の耐震基準で建てられた家については耐震診断をしていますか？

#### 2. 部屋



- 家具の転倒防止対策をしていますか？
- 重いものや危ないものを高い位置に置いていませんか？
- ガラス窓に飛散防止フィルムを貼っていますか？

#### 3. 防災用品



- 非常持出袋をすぐ使える所に用意してありますか？
- 災害に備えて子ども用品を準備していますか？
- 飲料水や食料を3日分蓄えていますか？

#### 4. 情報



- 緊急時の対応についてかかりつけ医と話していますか？
- 災害時の家族の連絡方法や集合場所を決めていますか？
- 幼稚園や保育園等の防災対策を知っていますか？

(引用)東京福祉保健局「地震がくる前に子供のためにできることお母さん・お父さんになったあなたへ」

## 9月17日は「十五夜」

お月見とは月を鑑賞することですが、一般的には、旧暦の8月15日(十五夜)の夜を指します。2024年の十五夜は9月17日(火)です。十五夜は秋の美しい月を鑑賞しながら、秋の収穫に感謝をする行事で「中秋の名月」と呼ばれています。この夜は、月が見える場所に祭壇を作り、お団子やすすき、芋などをお供えます。

9月17日(火)の給食は、「牛乳、さんまのひつまぐしご飯、おろし和え、お月見汁、月見大福」です。お月見汁には、白玉や里芋が入っています。また、秋が旬である秋刀魚も使用します。よく噛んで、召し上がってください。

