

9月の給食だより

令和7年9月1日
足立区立梅島小学校

少しずつ過ごしやすい季節となってきました。夏の疲れはとれたでしょうか。寒暖の差があるこの時期は、体調を崩しやすくなります。朝・昼・夕の3食をしっかりと、早寝早起きを心がけて、生活のリズムを整えましょう。

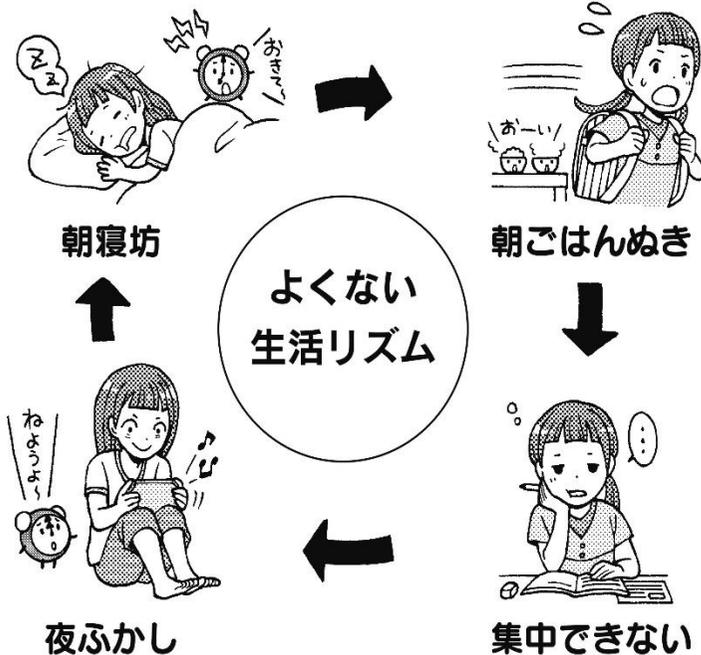
引き続き、子ども達が安心して、おいしい給食を食べることができるように、環境整備に努めてまいります。保護者の皆様のご理解・ご協力をお願いいたします。

9月のめあて

生活リズムを整えましょう。



よくない生活リズムを断ち切って元気に！



夜遅くまで起きていると、睡眠不足になり、翌日の朝、眠くてなかなか起きることができません。朝起きるのが遅くなると、時間がなかったり、食欲がわかなくなったりして、朝ご飯を食べられないかもしれません。すると、午前中は頭がぼんやり、体もだるくて授業に集中できません。

体には体内時計という機能があり、24時間よりも少し長い時間を刻んでいます。体内時計を24時間に調整するには朝に太陽の光を浴びて、朝ごはんを食べ始め、昼間は外で活動し、夜は早く寝ることが大切です。

もりもりウィーククエストについて

6月に実施したもりもりウィークでミッションを達成したクラスには給食クエスト券をプレゼントしています。クエスト給食は9月に提供します。

9月も調理員とおいしい給食・児童が笑顔になる給食を届けて参りますのでご理解とご協力をお願いいたします。



☆今月の行事食

菊花あえ



重陽の節句では、このころに咲き始める「菊の花」でお祝いをします。

菊の花は、日本ではもともと観賞用に育てられていましたが、現在では食用菊がたくさん栽培されるようになりました。

給食では、菊の花を野菜と和えます。

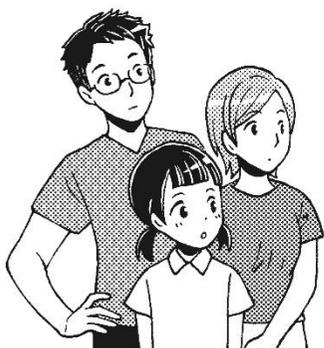
重陽の節句(菊の節句)

9月9日は、「重陽の節句」です。平安時代に中国から伝わりました。

奇数は縁起の良い「陽数」と考えられてきました。陽数の最大値である「9」が重なる9月9日を「重陽」と呼び、とてもおめでたい日としていました。「菊の節句」とも呼ばれています。

9月1日は
防災の日

日頃から備えよう水と食料



家族の人数
× 3日分

大地震などの災害が発生してから、水や電気、ガスなどのライフラインが復旧するまでに1週間以上かかるといわれています。また、災害が起こるとスーパーマーケットやコンビニで、食料品などを調達することは難しくなります。そのため、家族の人数分の水や食料を、最低でも3日から1週間分程度は備えておくことが大切です。

栄養バランスを考えよう

災害発生直後は、主食となるごはんやパンなど炭水化物で空腹を満たしがちです。

しかし、栄養のバランスが崩れると体調不良の原因にもなります。そうならないためにも、主菜になる魚や肉の缶詰、副菜になる野菜の缶詰や乾物なども、用意しておきましょう。

災害時でも

主食

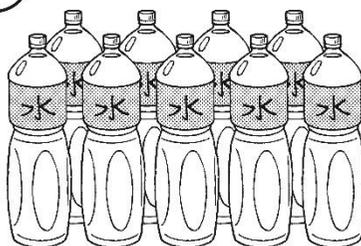
+

主菜

+

副菜

水 1人当たり1日3L×日数



1人が1日に必要な水の量は3Lです。3日間では9L、1週間では21Lが必要で、例えば3人家族の場合は1週間に63L必要です。