

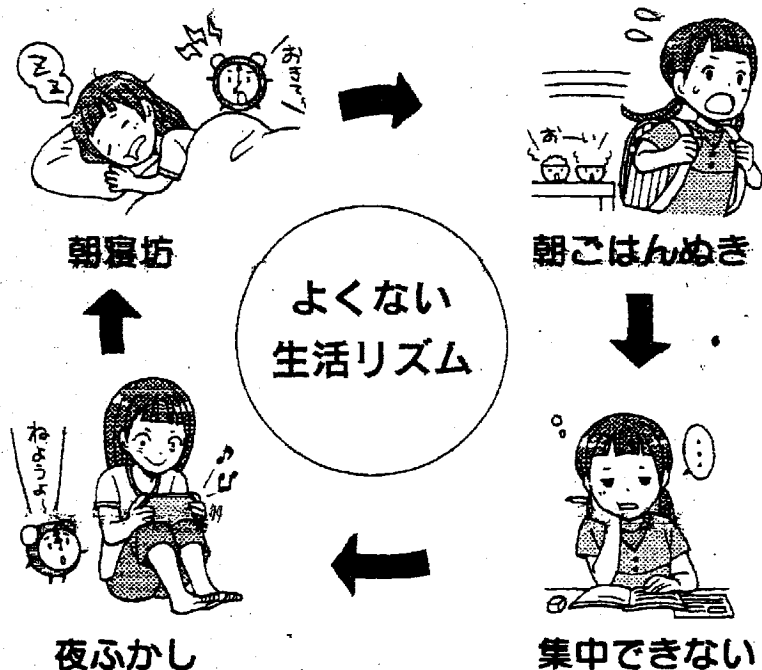


# 9月の給食だより

藤沢市立長後小学校

9月になりましたが、まだまだ暑い日が続いています。9月は夏の疲れが出て、体調をくずしやすい時期でもあります。早起き・早寝・朝ごはんで生活リズムをととのえて、元気にすごしましょう。

## 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られません。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、朝ごはん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、朝ごはんをはじめ、規則正しく3食を食べ、昼間は外で活動し、夜は早く寝ることが大切です。

生活リズムをととのえるには

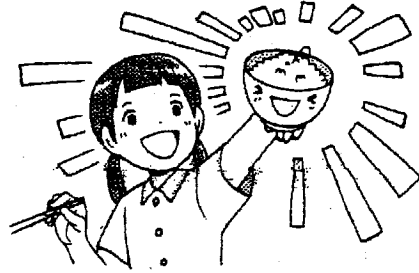
### 朝の光を浴びる



早起きして朝の光を浴びると、体内時計がリセットされて、24時間の周期に調整されます。すると「朝は目が覚めて夜は眠る」というリズムがととのいます。

生活リズムをととのえるには

### 朝ごはんを食べる

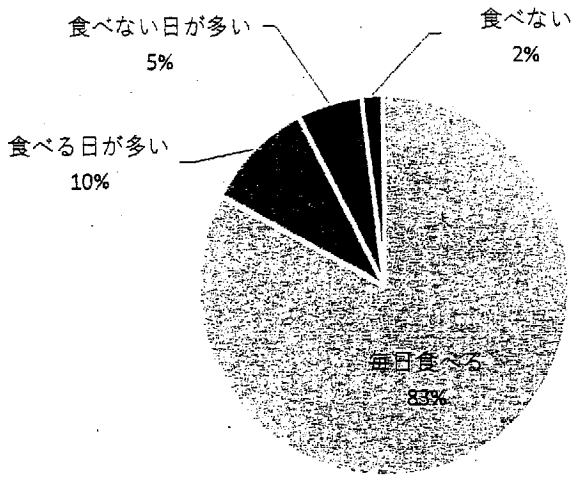


起きた時は、エネルギーが不足した状態です。朝ごはんを食べると、エネルギーが補給され、体温が上がり、血流もよくなり、胃腸も動き、元気に1日を始められます。

### 保護者のみなさまへ

子どもたちが健康に過ごすには、規則正しい生活を続けることが大切です。夜ふかしが続いてしまった時には、まず早起きをして、朝ごはんを食べるようにしてください。子どもの頃の習慣はおとなになっても続きます。早起き早寝朝ごはんを習慣にしてください。

# 朝ごはんアンケートより



例年行っている市内小・中学校全校での朝食アンケートを今年度も行いました。

長後小学校では、約8割の児童が毎日朝ごはんを食べており「食べる日が多い」と合わせると93%が朝ごはんを食べています。

とてもいい結果のように思えますが、午前中4時間の授業をおなかがすいたまま受けている子がいる..と思うと喜んでいただけません。成長期の子どもたちにとって、規則正しい生活を送ることはとても大切です。なにもたべていないひとはおにぎりやパン、バナナだけでもたべましょう。

## ふじさわランチ

年に数回、藤沢市内産をたくさんつけた「ふじさわランチ」を実施しています。

8月のふじさわランチのメニューには...

- ・市内産小麦粉を使用したふじさわロールパン
- ・市内産大豆を使用したポークビーンズ
- ・市内産の梨

が登場しました！！

今年も長後小学校からすくの関水園さんと河原園さんの梨が届きました。

今回、関水園さんからは、甘みがつよくて果汁がたくさんでやわらかくてすっぱさがすくない「あきづき」という品種を。

河原園さんからは、甘みがつよくて果汁たくさんでシャリシャリしていてやさしいすっぱさの「豊水」という品種を。

大事な高級梨240玉を調理員さんたちは一つ一つ優しく洗い、丁寧に手で皮むきました。とても大変でしたが、みずみずしく美味しい梨でした。

## 知っていますか？ 月見は2回

月見は、月見だんごやさといも、豆や栗を供えてすすきを飾り、月の美しさを楽しむ行事です。十五夜と十三夜の2回あります。両方行うのが習わしで、片方だけを行うのは片見月などといわれ、縁起がよくないとされています。今年の十五夜は、10月1日、十三夜は10月29日です。美しい月を楽しみましょう。



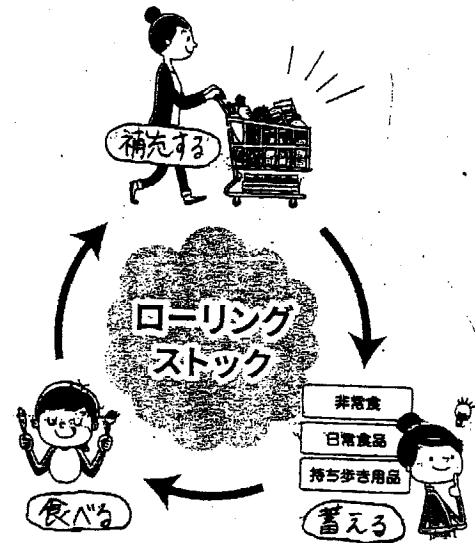
# 災害時に備えよう

9月は防災月間です。災害時に備える食品の家庭備蓄はされていますか？過去の経験によれば、災害発生からライフライン復旧まで1週間以上を要するケースが多くみられます。一度何かがあると、あっという間に食品が手に入らなくなることも。

このため、家庭備蓄の目安として家族の人数×最低3日分の食品が望ましいといわれています。

## ローリングストック法を

「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使い、使っ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方法をいいます。

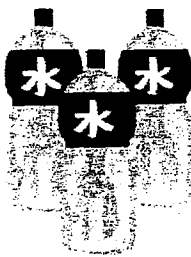


## 備蓄食品の選び方

- ①家庭にあるしょくひんをチェック！
- ②栄養バランスを考え、家族の人数や好みに応じた内容と量を決める
- ③足りないものを買ひ足す
- ④賞味期限が切れる前に使い、使い切ったら買ひ足す！



## 水の備蓄



ライフラインが停止したときに備えて、どの家庭でもストックをしておく安心です。水は、生命の維持に欠かせません。料理や飲料として十分な量をとる必要があります。

飲料水+調理用水として1人あたり1日3リットルが目安となります。

定期的に配達されるウォーターサーバーは停電時でも水が出るものが多いでしょう。

# 備える食品を考えよう



## ■災害直後は炭水化物ばかりになりがち

エネルギー源となる炭水化物はとても重要ですが、栄養バランスを考慮しないと、体調不良や病気になる可能性があります。

## ◆たんぱく質をとるためには缶詰がおすすめ



ツナ、サバ、イワシ、サンマなど魚介の缶詰や、コンビーフ、牛肉の大和煮、焼き鳥など肉類の缶詰など、缶詰は長期保存ができる上、手軽にたんぱく質をとることができ、経済的なのでおすすめです。



## ■便秘・口内炎など体調不良を起こしやすい

大きな災害時には野菜不足からビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素がとれず、便秘・口内炎などに悩んだという声が聞かれました。



## ◆ビタミン、ミネラル、食物繊維をとるための野菜を常備

じゃがいも、たまねぎ、かぼちゃなどの日持ちする野菜を、日頃から多めに買い置きしておきましょう。また、乾物もおすすめです。野菜ジュースやドライフルーツなども、あるといいでしょう。

### ★主食

パン、そば、うどん、ごはん、乾パンなど。

お米は2kgあると炊けが約27食分に!

### ★主菜

肉・魚・卵・大豆製品など

### ★果物

果物の缶詰、ドライフルーツ、果汁100%ジュースなど

### ★副菜

主食、主菜で不足しがちなビタミン・ミネラル、食物繊維を、梅干し、漬け物など。

## <カセットコンロ>

熱源は、食品を温めたり、簡単な調理に必要です。ガス缶も忘れずに!

## その他

- ・チーズやロングライフ牛乳なども!
- ・調味料類も日頃から少し多めにストックする習慣を
- ・個包装の菓子類は意外と便利(ようかん、チョコレート)
- ・なにかの時に..ふりかけ・ジャム・はちみつなど

もっと詳しく知りたい方は、農林水産省の「災害時に備えた食品ストックガイド」「緊急時に備えた家庭用食料品備蓄ガイド」を参考にしてください。

また、アレルギー対応食や乳児用ミルク、離乳食ほか、嚥下困難な方向けの食品は、近年備蓄している自治体も増えてきていますが、自らの備蓄も大事です。アレルギー対応食品などの特殊食品は災害時に手に入りにくくなります。普段使っているアレルギー対応食品を多めに買い置きし、古いものから消費し、消費したら買ったすローリングストック法で、少なくとも2週間分を備蓄することが推奨されています。アレルギーのある方は、農林水産省の「要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド」も参考にしてください。