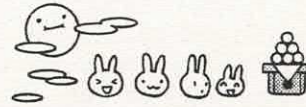


9月 給食だより



藤沢市立俣野小学校

9月1日は防災の日です。また、この日を含む1週間(8月30日～9月5日)は、防災週間と定められています。災害はいつ起きるかわかりません。この機会に家族で備蓄について話し合い、家にあるものを見直して災害に備えましょう。

各家庭に合った備蓄の方法

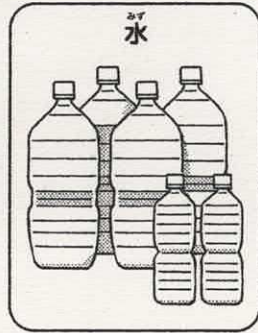
<p>①家にある食品をチェック</p> 	<p>②家族の人数や好みに応じた内容や量を決める</p> 
<p>③足りないものを買い足す</p> 	<p>④賞味期限前に食べて、食べた分を買い足す</p> 

家庭備蓄の食品の量は、「一人最低3日～1週間分×家族の人数」が望ましいといわれています。備蓄食品には、災害時に使用する「非常食」と、日常的に使用する「日常食品」があります。「日常食品」を多めにすると、常に一定量を備えることができます。家族で家にある食品を見直して、栄養バランスや使い勝手、好みなどを考えて食品を選びましょう。



水や熱源の備蓄も忘れずに！

水の備蓄量は、一人当たり最低3日分の約9L(飲料水+調理用水)が望ましいといわれています。また、カセットコンロやカセットボンベがあると、食品を加熱することができて食の選択肢が広がります。

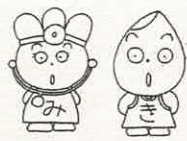


もっと詳しく知りたい方はこちら！

備蓄用食品の選び方、災害時に役立つレシピなど
→農林水産省 家庭備蓄 [検索](#)



うそ？ 本当？ 生活リズムのうわさ



朝型の人のほうが勉強やスポーツの成績がよい？

早寝早起きをしている朝型の人と、遅寝遅起きをしている夜型の人との勉強やスポーツの成績を比較すると、いずれの成績も、朝型の人の方がよい傾向にあるという研究報告があります。



寝る前にスマートフォンを見ると眠れなくなる？

スマートフォンからはブルーライトという青くて強い光が出ています。夜にこの光を浴びると、睡眠を促すメラトニンというホルモンが出にくくなり、眠りに入りづらくなってしまいます。



朝ごはんを食べないとやせられる？

朝ごはんを抜くと、体温が上がりきれずにエネルギー消費量が減ってやせにくくなります。また、集中力がなくなるなどの不調の原因にもなるので、朝ごはんは毎日食べる習慣をつけましょう。



保護者のみなさまへ

長い休みの間に、子どもたちが生活リズムをくずしてしまうことがあります。早起きや早寝、決まった時間に1日3回食事をとるなどの規則正しい生活を送って、生活リズムがとるように、ご家族で一緒に取り組むようにしてください。

10日は十五夜です

秋の行事「月見」の月は十五夜(中秋の名月)と呼ばれています。お月見は、だんごや里芋などを供え、すすきを飾って月を鑑賞します。月見だんごは関東では丸型、関西では細長い形にあんごがまかれていて、地域によって違いがあります。

今年の十五夜は9月10日(土)です。晴れたらみんなで夜空を見上げてみましょう。給食では9日(金)「みたらしだんご」が出ます。一足先にお月見気分を味わいましょう。

みたらしだんご

