

しよく いく 食育だより

9月

2025/9

羽鳥小学校給食室

2学期が元気にはじまりました。みんなもりもり給食を食べてくれてとてもうれしいです。8月中の気温が高いことによる野菜の高騰・品切れなどが予想されます。献立予定表とはちがう食材を使用する日があることもご了承ください。

夏休みの生活から体調はもどりましたか？熱中症予防のためにも、朝ごはんは大切です。5分早起きして朝食～トイレをこころがけると元気に一日が始まります。朝ごはんを食べることで体にスイッチが入ります。裏面には、防災食について載せています。

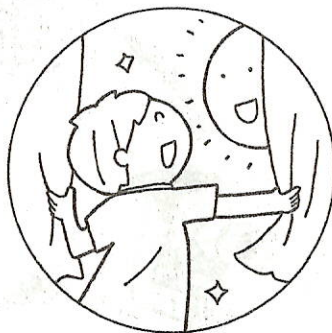
せい かつ 生活リズムのととのえ方

はや お 早起き、はや ね 早寝をする



よ 夜ふかしや朝寝坊な
どは、日中の体調不良
や脳の働きにも影響を
あたえます。早起き、早
寝を心がけましょう。

あさ ひかり あ 朝の光を浴びる



あさ ひかり あ 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。

き そく ただ しよく じ 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
で、1日のリズムがつ
くりやすくなります。

にっちゅう かつ どう てき 日中は活動的にすごす



日中は、なるべく外
に出て、活動的にすご
すと、夜によく眠るこ
とができます。

熱中症予防のためにも家族みんなで朝ごはんを！

一日に水分必要量は2~3ℓです。朝昼夕の食事でもとれる水分が1~1.5ℓなので、半分程度は食事から補えます。逆に食事を抜いたり、食べられなかったり、量が極端に少ないとその水分が体に入りません。学校の給食だけでは補えませんので、朝食はできるだけ食べましょう。食欲がない時はパンと野菜ジュース、お茶漬け、スープ、シリアルと牛乳などでも水分と栄養は取ることができます。

家族で取り組んでみませんか？

早起き・早寝・朝ごはん



保護者の生活習慣は、子どもに大きく影響します。朝食を欠食する保護者の子どもは、朝食を欠食する傾向が見られます。また、保護者の帰宅時間が遅いと子どもの就寝時刻が遅くなったり、コミュニケーション時間が少なかったりする傾向にあるようです。家族で早起き・早寝・朝ごはんを実践して元気で健康にすごしましょう。

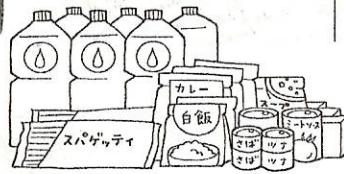


9月1日は
防災の日

9月は
防災月間
です。

命を守るために、災害を知って災害
に対処する力を身につけましょう。

見直そう！
食品の備蓄



食品の賞味期限や量を確認しましょう。

水の備蓄は一人1日3Lと
いわれま。

一人分
1週間だと **21L**



日本では、地震、津波、豪雨、台風などの災害が多発していま
す。災害はいつ起こるかわかりません。家族で食料・飲料などの
備蓄は十分にあるか確認したり、安否確認方法や集合場所などを
話し合ったりしておくことが大切です。

日常的に備蓄をしよう！

ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少
し多めに食品などを買っておき、日常的に
食べて、食べた分だけ買い足す方法です。
常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切
れによる廃棄も減らせます。また、災害時
に食べ慣れているものが食べられます。

多めに備蓄

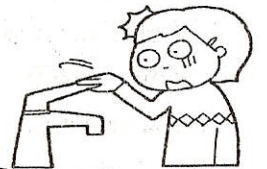


買い足す



食べる

大規模な災害が発生すると、ガス、電気、水道などが長期的に
停止することも考えられます。カセットこんろや、乾電池で使え
るランプや、ペットボトルの水など、ガス、電気、水道のかわり
となるものを備えておく心安心です。

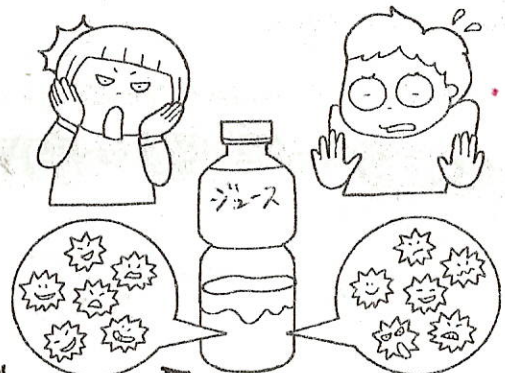


9月にも多い食中毒にご注意ください

予防として
・ペットボトルから直接のまはい！
(コップ等に入れる)
・飲んだら、すぐ冷蔵庫へ
(常温放置しない) 入れる。

飲み残しのペットボトルに注意！

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲
むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そし
て、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含ま
れる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多
い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養に
なるものが多いので注意が必要です。ペットボトル
飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。



ジュース、コーヒー飲料、
スポーツドリンクなど
あまいものは注意であ！
麦茶も細菌が
ふえやすいので要注意。