

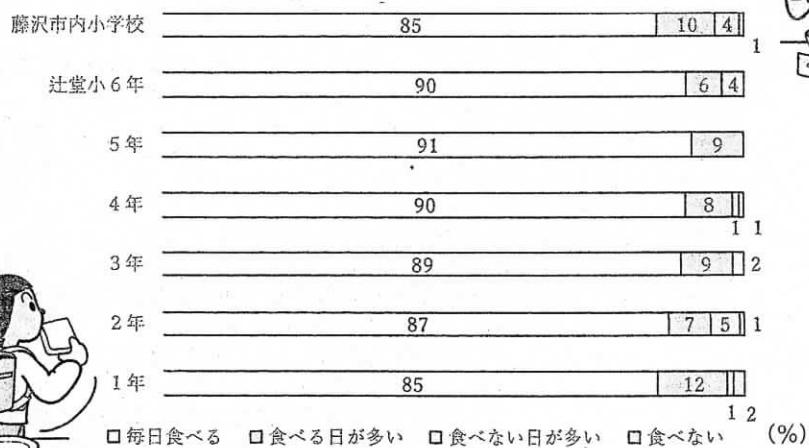


# 9月きゅうしょくだより

秋晴れのすがすがしい季節になりました。日中は暖かくても、朝晩の急な冷え込みにまだ体が慣れておらず、大人も子どもも、体調を崩す人が多く見られます。

日ごろから抵抗力を下げないよう、栄養バランスのよい食事・十分な睡眠・適度な運動習慣などの規則正しい生活を送り、生活リズムをととのえておきましょう。

## 朝ごはんアンケート



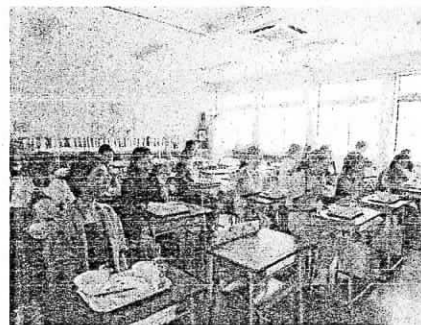
1学期に、藤沢市内の小中学生を対象に、朝ごはんアンケートを行いました。辻堂小全体の平均は、「毎朝食べる」が88%、「食べる日が多い」が9%、「食べない日が多い」が2%、「食べない」が1%という結果になりました。藤沢市では、小中学生の朝ごはん喫食率100%を目標にしています。昨年は「毎朝食べる」の割合が87%でしたので、1ポイント増加しましたが、まだまだ目標の100%には届いていません。

朝ごはんを食べることで、体温が上がり、午前中の活動に必要なエネルギーや栄養素が補給されて、元気に活動できます。また、生活リズムも整い、決まった時間に排便する習慣も身につきます。これから運動会の練習も始まります。毎日必ず朝ごはんを食べて、体内時計をリセットし、一日を元気にスタートできるようにしましょう。



# 1・6年生保護者給食試食会

9月25日(木)、コロナ禍で試食会を実施できなかった6年生と、今年度1年生の保護者の方を対象に、給食試食会を行いました。藤沢市の給食の概要や、辻堂小の給食づくり、子どもたちの食育活動の様子などを写真で紹介しました。お手伝いをしていただいたPTA役員のみなさま、そしてお忙しい中参加していただいた保護者のみなさま、ご協力ありがとうございました。アンケートでいただいたご意見を一部ご紹介します。



藤沢市の栄養士が作成した「給食ができるまで」のビデオも見ました。

- ・手作りの味がおいしかったです。
- ・塩分2.2gと聞いて薄味かと思いましたが、出汁のうま味がしっかりきいていました。
- ・少し薄味に感じましたが、子どもが毎日食べるにはこのくらいがちょうど良さそうです。
- ・具たくさんでお腹いっぱいになりました。
- ・いつも家で子どもと給食の話をしています。
- ・給食室の方とふれあう機会があるのはとても良いと思いました。
- ・6年間辻堂小の給食で成長できました。ありがとうございました。
- ・お便りにもっとレシピを載せてほしいです!

### お品書き

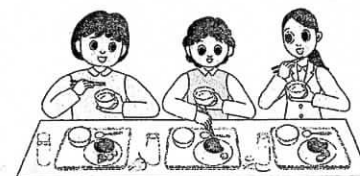
ごはん  
カレーふりかけ  
鶏肉と大豆のうま蔵  
奥たくさんみそ汁  
牛乳

### ふりかけ(カレー)

油	小さじ1	① にんにく、たまねぎ…みじん切り
にんにく	少々	② 油でにんにくを炒め、たまねぎを加えてよく炒める。
たまねぎ	中1/2個	③ ちりめんじゃこ、カレー粉、しお、ごまを合わせる。
ちりめんじゃこ	50g	
カレー粉	少々	
しお	小さじ1/4	
白いりごま	15g	

しっとりタイプの  
ふりかけです

おいしい、レシピ教えての声多数!  
作り置きやお弁当にもおすすめです。  
ぜひおうちでも作ってみてください!



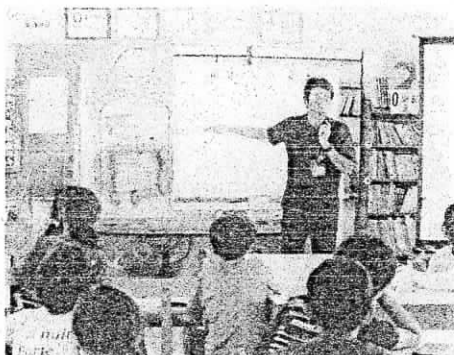
# 3年生 ヤクルトおなか元気教室

9月26日と27日に、3年生が湘南ヤクルトさんの出前授業「ヤクルトおなか元気教室」を受けました。消化吸収の話や腸内細菌のはたらきについて、楽しく学ぶことができました。毎朝決まった時間にうちをする人は、食中毒症状を発症しにくいというデータもあるそうです。「早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち」、ぜひ毎日の習慣にしてくださいね。

みんなで  
ゼッコー腸ダンスも  
おどったよ♪

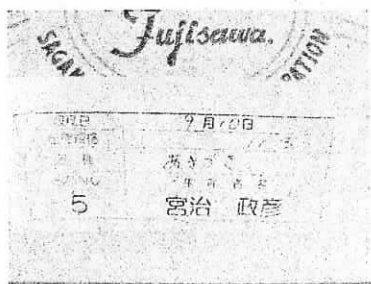


小腸は広げると  
約6mもあるんだよ！

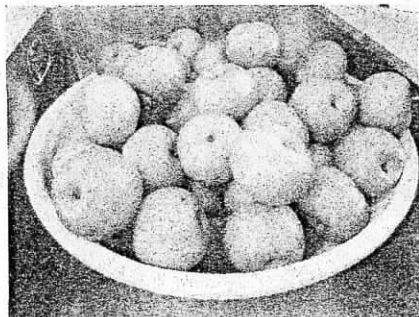


# 藤沢産の梨をいただきました！

9月4日のドライカレーのかくし味に、藤沢産の梨「幸水」をすりおろして入れました。また9月13日のふじさわランチの日は、長後地区、遠藤地区、湘南台地区の梨農家さんにご協力いただき、「あきづき」を提供することができました。藤沢産の梨は高級品。デザートとして出すのは2年ぶりです。夏休みに梨農園に伺ったところ、今年は台風などの影響で収穫が大変だったとおっしゃっていました。地元の方の協力あってのふじさわランチ、感謝してみんなでおいしくいただきました。



あきづきは甘みが強く、  
実も大ぶりで食べこたえ  
がありました！



# 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、災害が起これば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。

## 防災の日 非常用持ち出し袋を準備しよう！

9月1日は防災の日です。地震や台風などの災害に備えて非常用持ち出し袋を準備しておきましょう。

非常用持ち出し袋の内容例(人数分を用意しましょう)

- |  |                                     |
|--|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 飲料水 (1人1日3Lが目安)               | <input type="checkbox"/> 懐中電灯       |
| <input type="checkbox"/> 食料品 (カップめん、缶詰、ビスケット、チョコレートなど) | <input type="checkbox"/> 衣類         |
| <input type="checkbox"/> 貴重品 (預金通帳、印鑑、現金、健康保険証など)      | <input type="checkbox"/> 下着         |
| <input type="checkbox"/> 救急用品 (ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)    | <input type="checkbox"/> 毛布、タオル     |
| <input type="checkbox"/> ヘルメット、防災ずきん                   | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ、予備電池 |
| <input type="checkbox"/> マスク                           | <input type="checkbox"/> 携帯電話の充電器   |
| <input type="checkbox"/> 軍手                            | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ    |
|  | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ  |
|  | <input type="checkbox"/> 洗面用具       |
|  | <input type="checkbox"/> 携帯トイレ      |



※飲料水や食料品は3日分を。大規模災害発生時は1週間分の備蓄が望ましいといわれています。

※ほかにも必要なものを考え、用意しておきましょう。

## SDGs 水を大切に使うためにできること

水を流しっぱなしのまま使用すると、30秒間で約6L、5分間で約60Lが流れてしまうことになります。限りある水を大切にするために、日頃から節水を心がけましょう。

※出典 東京都水道局HP

