



藤沢市立辻堂小学校
2023年度9月

9月きゅうしゅくだより

秋晴れのすがすがしい季節になりました。朝晩と日中の気温差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。わたしたちの体は病気ににかかって、その病気を治そうとする力（抵抗力）がはたらいています。栄養バランスのよい食事・早寝早起き・適度な運動などの規則正しい生活を送ることで、体内の抵抗力は高まっていきます。日ごろから抵抗力を下げないよう、生活リズムをととのえておきましょう。

早起き・早寝 朝ごはん 生活リズムをとり戻そう！

早起き



まずは、朝は早めに起きて朝の光を浴びるようにします。また、学校がある日も休みの日も、同じ時間に起きるようにしましょう。

早寝



寝る前にテレビやスマートフォンなどの強い光を見ると、睡眠を促すホルモンが出にくくなるので、避けるようにし、早めに寝るように心がけましょう。

朝ごはん



朝ごはんにはエネルギー補給のほかにも、脳や体を目覚めさせ、排泄のリズムをつくる大切な役割があります。しっかり食べてから登校するようにします。

体内時計をととのえるためには



人間の体には、1日24時間より少し長い周期のリズムを刻む体内時計があります。体内時計は、朝の光を浴びて、朝ごはんをとり、規則正しい食生活や十分な運動と睡眠をとることで、24時間の周期に修正されます。不規則な生活が続けると、体内時計が乱れてしまうので注意しましょう。



防災準備してますか？ 備えあればうれいなし！

関東大震災から100年

関東大震災は、1923年（大正12年）9月1日に、相模湾を震源として発生し、関東地方に大きな被害を及ぼしました。家屋倒壊や火災などで、死者・行方不明者は10万5000人余りになりました。今年は震災から100年の年です。もしもの時の備えを見直してみましょう。



各家庭に合った備蓄の方法

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

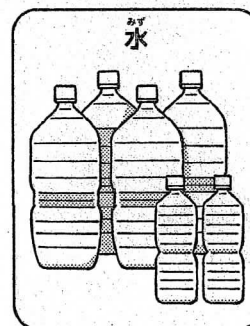
家庭備蓄の食品の量は、「一人最低3日～1週間分×家族の人数」が望ましいといわれています。備蓄食品には、災害時に使用する「非常食」と、日常的に使用しながら、災害時にも使用できる「日常食品」があります。「日常食品」を多めにすると、常に一定量を備えることができます。家族で家にある食品を見直して、栄養バランスや使い勝手、好みなどを考えて食品を選びましょう。



水や熱源の備蓄も忘れずに！

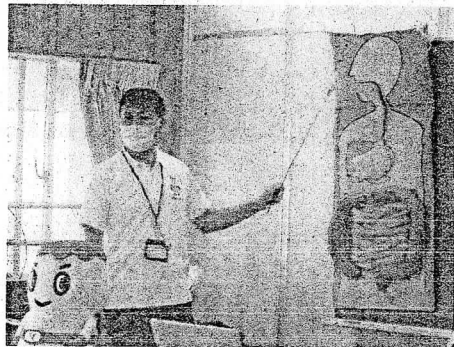
水の備蓄量は、一人当たり最低3日分の約9L（飲料水＋調理用水）が望ましいといわれています。また、カセットコンロやカセットボンベがあると、食品を加熱することができて食の選択肢が広がります。

ローリングストック法がおすすめです！



4年生 ヤクルトおなか元気教室

湘南ヤクルトさんが「早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち」の大切さについて授業をしてくださいました。うんちは健康のパロメーターです。ぜひ毎日のチェックを習慣にしてくださいね。

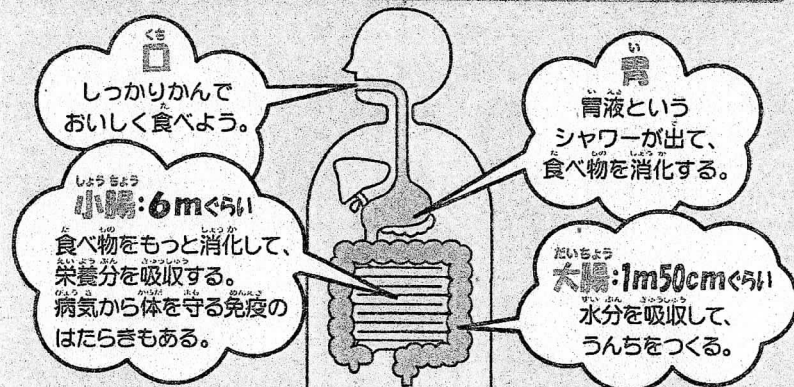


小腸ってこんなに長いんだ！びっくり！

はかせ
おなか博士になろう！

みんなの体の中はこうなっています

食べ物の通り道：口→食道→胃→小腸→大腸→肛門



小腸のおはなし

小腸にはヒダがたくさんあります。そのヒダにはもっと小さいヒダがたくさんあります。これをぜんぶ広げるとバドミントンコート約半面分(約32㎡)！この広さを使って栄養を吸収しています。

大腸のおはなし

大腸にはヒダがありません。消化された食べ物から水分を取ってうんちをつくる、うんち工場です。

1年生保護者給食試食会

9月26日に1年生の保護者の方を対象に給食試食会を行いました。準備から当日の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、本当にありがとうございました。

今年は辻堂小の給食の話に加えて、子どもたちの様子や、給食ができるまでのビデオも見て、ふだんなかなか見る機会のない給食室の様子などを見ていただきました。アンケートでいただいたご意見を一部ご紹介します。

- ・塩分少なめとのことでしたがお出汁の味がしっかりしていて、とても工夫されているなと感じました。
- ・レシピを聞いて家でも作ってみたいです。
- ・家では食べない野菜も給食だとおいしくて全部食べられたとよく話しています。
- ・カレー肉じゃががピリ辛でしたが学年で味つけを変えていると聞き、安心して任せできるなと感じました。
- ・野菜がたくさん入っていてよかったです。



カレー肉じゃが(4人分)

油	小さじ1	① 豚肉は一口大に切る。
豚もも肉	100g	にんじん…いちよう切り
にんじん	1本	たまねぎ、じゃがいも…角切り
たまねぎ	250g	② 油で豚肉を炒め、にんじん、たまねぎ、じゃがいもを順に加えて炒める。
じゃがいも	400g	③ 調味料を加え、味を含ませるように煮込む。
さとう	小さじ2	(野菜が煮えない場合は水を少し加える)
しお	小さじ1/3	④ 味がしみてきたら、ゆでたグリーンピースをちらして仕上げる。
しょうゆ	大さじ1	
カレー粉	小さじ1	
トマトケチャップ	小さじ2	
グリーンピース	20g	

おいしいの声多数！
ぜひおうちでも作ってみてください！

今日の献立

・ごはん
・やきのり
・カレー肉じゃが
・あさりのみそ汁
・牛乳

