

9月きゅうしょくだよ!

藤沢市立辻堂小学校
2025年度9月

朝晩涼しくなり、ようやく秋の気配を感じられるようになりました。しかし、まだまだ子どもたちは夏の疲れが残っている様子。夏の疲れを解消するために、疲労回復や予防に欠かせないビタミンB1やB2はもちろんのこと、栄養バランスのよい食事をとって、元気を取り戻しましょう。

夏の疲れが残っていませんか?



朝ごはんアンケート

藤沢市内の小中学生を対象に、1学期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87%、「食べる日が多い」が10%、「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。ほとんどの人が朝ごはんを食べて学校にきていますが、学年別に見ると差があることがわかります。

【2025年7月 辻堂小の結果】



学年別割合 (%)	1年	2年	3年	4年	5年	6年
毎日食べる	85	89	79	92	86	91
食べる日が多い	12	8	17	5	12	7
食べない日が多い	2	1	3	2	1	1
食べない	1	2	1	0	0	1

第4次藤沢市食育推進計画では、小中学生の朝食喫食率100%を重点目標にしています。朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると体温が上がり、代謝を高めるとともに、脳の働きが活発になります。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、体を動かすことが多くなります。毎日必ず朝ごはんを食べて、しっかりエネルギーを補給して、一日を元気にスタートできるようにしましょう。

非常食について考えよう!

災害時は水分や食事が取りにくく、栄養が偏りやすいため、脱水やエコノミークラス症候群、感染症などさまざまな二次健康被害を引き起こしやすくなります。日頃から、災害時に気をつけたい食事のポイントを知っておくことが大切です。



水分とエネルギーの補給をしましょう

不足しやすい栄養素(たんぱく質、水溶性ビタミン類)の入った食品を意識して取りましょう

栄養バランスを意識して、食事を取るようにしましょう

~1週間を想定した工夫と備え~

1週間 冷蔵庫・冷凍庫の食品を活用

冷蔵庫に食品を買い置きし、冷凍庫にもご飯や食パン、野菜、冷凍食品などの備蓄を。



3週間 ローリングストック法で備蓄した食品を活用

普段食べている食品を多めに買い置きし、賞味期限の近いものから消費して、食べたならその分を買い足すローリングストック法で常に一定量を備蓄することができます。



災害時の食生活や家庭備蓄についてなど詳しくはこちら→
問い合わせ先 藤沢市保健所地域保健課 0466-50-3592



3年生地産地消プロジェクト

3年生は社会科で藤沢市について学習しています。7月に『ヒロシファーム』の宮園 大（みやくに ひろし）さんを学校にお招きし、地産地消のお話や、農業という仕事の魅力を3年生全員で聞きました。翌日は、雨の中朝4時に宮園さんが畑から抜いてきたばかりの枝豆を、3年生が丁寧に枝からはずして選別してくれました。枝豆は鮮度が命。新鮮でおいしいえだまめを全校で味わいました。



ヒロシファーム
みやくに ひろし
宮園 大さん



パチン、パチンと手際よく切っていきます



えだまめ最高！



おかわりに長蛇の列！
最後までのごさずペロリと
食べてくれました



まじで食べたよ！



食べた後は枝豆のポップを書いて
ヨークフーズ辻堂太平台店さんに
飾ってもらいました

ヤクルトおなか元気教室

9月17日・18日に、3年生が湘南ヤクルトの出前授業「ヤクルトおなか元気教室」を受けました。おなか元気生活のポイントは「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。



ほくはおなか元気のために
早起きをがんばります！

わたしたちのおなかの中には
約100兆個の菌がいるんだよ！



かんぽ〜い！



がんばれ善玉菌！
悪玉菌に負けるな〜！

みんなでゼッコー腸ダンスも
おどったよ♪

