

# 給食だより

令和6年8月30日

No.4

川崎市立南菅小学校

おうちのひとといっしょによみましょう

夏休みも終わり、学校生活が再開しました。毎日元気に過ごすには、早起き・早寝をして3食しっかり食べて、生活リズムを整えることが大切です。夏休み中に、生活リズムが崩れてしまった人もいるのではないのでしょうか。改めて自分の生活を見直して、規則正しい生活リズムを心がけていきましょう。



## 見直そう！ 夏休み明けの生活習慣

### きちんと朝ごはんを食べていますか？

朝は時間がない、食欲がわからないなどの理由で朝ごはんをぬいてしまうことはありませんか？ 朝ごはんをぬくと、勉強に集中できなったり、体調不良を起こしやすかったりしてしまいます。朝ごはんをきちんと食べると、体が目覚めて脳の働きが活発になります。バランスのよい朝ごはんをしっかりと、午前中を元気に過ごせるようにしましょう。



### 早起き、早寝をしていますか？


わたしたちは、しっかりと睡眠をとらなければ、食事をすることも活動をすることも十分にできません。夜型生活の習慣は、日中の体調不良を招きます。夏休みに夜ふかしや、朝寝坊の習慣がついてしまった人は、まず早く起きて朝ごはんをしっかりと、夜は早く寝て睡眠時間を確保できるように生活を見直しましょう。



## 9月の献立紹介



- 食中毒の発生しやすい時期なので、使用する食品や調理法に十分注意して作成しました。
- 行事食  
『お月見』 17日（火）実施  
ツナそぼろごはん（麦ごはん） 牛乳 めった汁  
月見団子 きな粉
- 新献立  
『カレー粉ふき芋』 30日（月）実施  
塩で味つけをする粉ふき芋に、カレー粉を加えて暑い日でも食べやすい味付けにしました。
- 今月の季節の食品  
とうがん えだ豆 ピーマン さつま芋  
さやいんげん なす チンゲン菜 しらす 梨

9月1日は防災の日  
もしもの時のために  
備蓄しよう 

大きな災害が起こると、長い間食品が手に入らないことがあります。食料や水は最低3日～1週間分の備蓄が望ましいといわれています。栄養バランスや家族の好みも考えながら、魚介や肉の缶詰、日持ちするいもや野菜なども備蓄しておきましょう。食品以外にカセットコンロやビニール袋、ラップフィルム、耐熱性ポリ袋などがあると便利です。