9月きゅうしょくだより

令和 7年 9月1日
荒川区立峡田小学校
校　　長　松本典之
栄養教諭　馬場 みき

9月は、実りの秋の始まりであり、「防災の日」もある月です。災害時に備えた非常食の大切さや、日々の食事をありがたくいただく気持ちを育てるきっかけにもなります。給食でも秋の味覚や行事食を取り入れ、食を通して季節や文化を伝えていきたいと思います。

新学期は、久しぶりに友達や先生に会うことが楽しみであったり、勉強が少し憂鬱であったり、それぞれの新学期になると思います。そんな峡田っ子の皆さんを応援するために9月2日～5日を「スタートウィーク～給食編～」として毎日デザートを出します！お楽しみに！

生活リズムと食事について考えよう

わたしたちの体内時計は、朝起きて日光を浴びたり、きちんと朝ごはんを食べたりすることで、24時間に調整されるといわれます。朝食を食べることで、胃腸の働きを促進し、体を目覚めさせます。午前中空腹でいると、授業に集中できないどころか、低血糖や暑い時は熱中症になる恐れもあります。生活リズムをととのえ、充実した学校生活を送るためにも、朝食は必ず食べて登校しましょう。

～ 7月の食育 ～
えだまめはかせになろう!!2年1組、2組、ひまわり

本、クイズ、観察、さやもぎの4つのブースにわかれて枝豆博士になるためにスタンプラリーを実施しました。初めて知ったこと、前から知っていたけれど深まったこと、など個人で様々な発見がありました。

さやもぎした枝豆は東京都小平産のとれたて枝豆でした。25kg分もいでくれ、全校で美味しくいただきました。豆の味は甘みがあり、普段緑色のものが苦手な2年生も挑戦して食べていました。

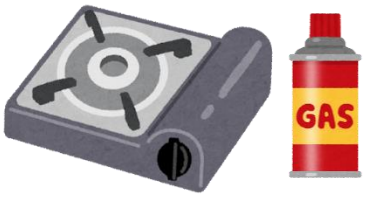
9月1日は防災の日　非常食について考えよう！

9月1日は、防災の日です。いつ起こるかわからない災害に備えて、備蓄について家族で話し合いましょう。災害時は、過去の経験から、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流が止まり、食品が店頭に並ぶまで1週間以上時間を要する、といったことが想定されます。

家族の人数分の食品を、3日～1週間分程度、備蓄するのが望ましいです。家族それぞれで自分の好みに合った非常食を揃えておきましょう。精神的に緊張感を覚えやすい災害発生時にも、食事が癒しを与えてくれます。

ⓒ少年写真新聞社2025

栄養士の家に置いている「食べもの」に関する防災グッズ！



カセットコンロ、ガスボンベ

9L（1日3L×3日分）を人数分

使い捨ての手袋、コップ、皿、フォークなど

主食の代わりになるもの

主菜の代わりになるもの

フルーツいりゼリー

ビタミンなどがとれるもの

おやつになる好きなおかし

「災害用の非常食」、専用のものを購入して用意するのは大切なことですが、普段から非常時に使うことのできるものをストックしておくことも大切です。栄養士の家で、災害時に利用できるようにローリングストックで置いているものを、栄養面や衛生面の観点から紹介しています。参考にしてください。また、水が使えず食器を洗うことができません。そういったときには、使い捨ての紙皿や紙コップなどが役に立ちます。そちらも併せて用意できるとより良いです。

「防災の為に用意する」というより、毎日使うものをどう生かすかを考えて生活できるとよいですね！