



# 給食だより 9月

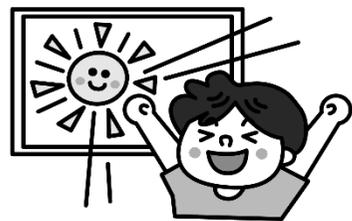
令和4年9月1日(木)  
荒川区立第九中学校  
校長 宮崎 剛  
栄養士 鈴木 ひかり

長いようで、あっという間に夏休みが終わり、2学期のスタートです。2学期も引き続き、感染予防を心がけながら学校生活を送ることになります。こまめな手洗いやマスクの着用だけでなく、規則正しい生活で病気に負けない体をつくることも大切です。

## ○生活リズムを整えよう。

休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすり眠ることができ、生活リズムが整います。また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかり行い、無理をしないようにしましょう。

### 1日を元気にスタートさせるには…



朝日を浴びよう

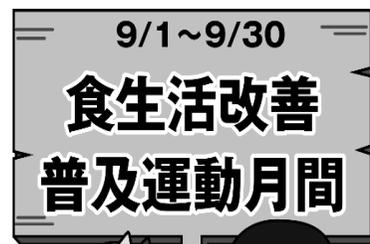
朝食を食べよう



トイレに行こう

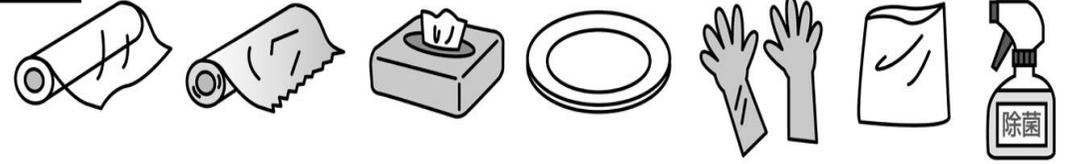
## ○生活習慣を見直そう！

毎年9月1日～30日は厚生労働省が定める「食生活改善普及運動月間」です。食生活と健康は深く関係しており、食べ過ぎや不規則な食事を続けていると、肥満や生活習慣病の発症につながります。中でも、肥満は生活習慣病の一つであるとともに、糖尿病、高脂血症、高血圧症など、ほかの生活習慣病を引き起こす原因ともなります。まずは、肥満にならない為の食生活を心がけることが大切です。ご家庭でも、食生活をはじめとする生活習慣を見直して、改善する機会にしていだければと思います。



## ○非常時に備えましょう。「9月1日は防災の日！」

昨今、世界的な流行となった新型コロナウイルス感染症では、日本でも不要不急の外出の自粛が余儀なくされ、保存のきく食料品の不足など、備蓄の大切さを実感する事態となりました。大規模災害が起こった場合、食料品の不足だけでなく、電気・ガス・水道などのライフラインが停止する恐れがあります。日ごろから、食料品や生活必需品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくと、いざという時に慌てずに済みます。9月1日は防災の日です。家族で確認し合い、防災意識を高めましょう。

<p><b>水</b></p>  <p>1人1日3リットルが目安です。家族分用意しておきましょう。</p>	<p><b>カセットコンロ・ガスボンベ</b></p>  <p>お湯を沸かしたり、ご飯を炊いたり、簡単な調理ができます。</p>	<p><b>保存性の高い食品</b></p> <p>米、乾麺、缶詰、レトルト食品、乾物など</p>  <p>普段から多めに買い置きしておく安心です。</p>
<p><b>備品類</b> ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て食器・手袋、ポリ袋、除菌スプレーなど</p> 		

## ○9月9日は重陽の節句

桃の節句(3月3日)や端午の節句(5月5日)のように、五節句の1つで古くは中国から伝わったものです。この日に菊の花を浮かべたお酒(菊酒)を飲み、長寿を祝います。

給食では9月8日(木)に、菊の花に見立てた『菊花蒸し』を作ります。

### ※保護者の皆様へ

別紙にて配布の「令和4年度 学校給食の内容充実及び保護者負担の軽減について」をお読みにになり、「食育推進給食に係る補助金の委任状」のご提出をお願い致します。

