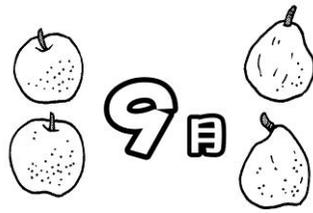


給食だより



令和5年8月21日
荒川区立第三中学校
校長 小柴 憲一
栄養士 金山 桜子

夏休みが終わり、新学期が始まります。夏休みの間につい夜ふかしや朝寝坊をしてしまい、生活リズムが乱れていませんか。早寝早起きを心がけ、朝食をしっかりと食べるようにして、元気に新学期をスタートさせましょう。

9月の給食目標

朝食の大切さを考えよう



生活習慣を見直して、生活リズムを整えよう！

<早寝>



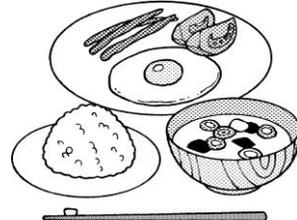
- 寝る前にテレビやスマートフォンなどの強い光を見ない。
(睡眠を促すホルモンが出にくくなる！)

<早起き>



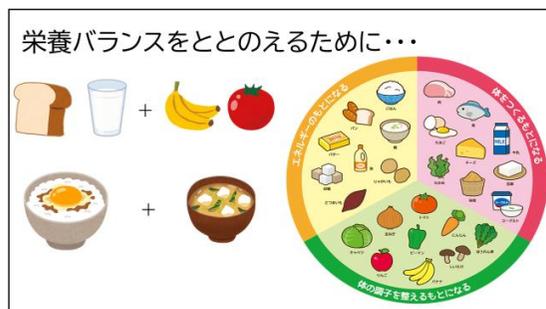
- 朝は早めに起きる。休みの日も、学校がある日と同じ時間に起きる。
- 朝の光を浴びるようにする。

<朝食>



- しっかり食べてエネルギーを補給！
- 「ご飯だけ」「パンだけ」ではなく、おかずをそえて栄養バランスのよい朝食を！

<令和5年度 第1回食育プレゼンテーションより>

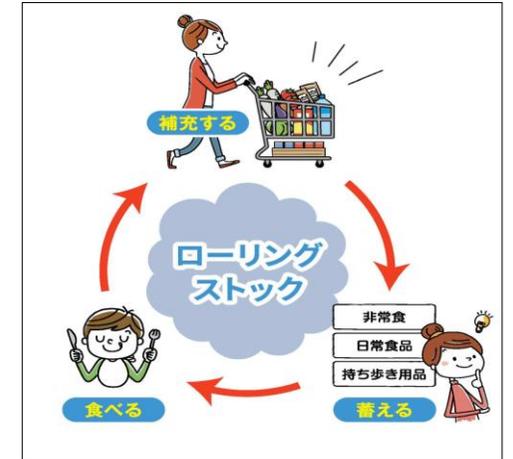


- ★パンと牛乳の人 ⇒果物や野菜を追加！
バナナやトマトなどは、包丁や火を使わずにすぐ食べることができるのでおすすめ。
 - ★卵かけご飯のみの人 ⇒みそ汁を追加！
みそ汁は、豆腐や野菜などいろいろな食材をとることができる。
- 普段の朝食にどんな栄養が足りないのかを考えて、栄養バランスのよい食事になるように心がけよう。

関東大震災から100年 非常食の見直しを！

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。9月1日は関東大震災が発生した日であるとともに台風シーズンを迎える時期でもあり、「防災の日」と定められています。この機会に災害について認識を深め、それらに対処する心がまえを準備することが大切です。

本校でも9月1日は引き渡し訓練が予定されています。災害はいつ起きるかわかりません。この機会に家族で備蓄について話し合い、家にあるものを見直してみたいはかがででしょうか？



1. 食品の備蓄

- 量の目安
 $3日 \sim 1週間分 \times 家族の人数$
- 備蓄食品の種類
 - ・非常食
災害時に使用する食品
 - ・日常食品
日常的に使用し、災害時にも使用できる食品
→日常食品を一定量多めに備えておくとよい。

賞味期限を見ながら日常的に使い、買い足す。(= ローリングストック)

- 食品選びのポイント：栄養バランス、使い勝手、家族の好みを考慮する。
- おすすめの備蓄食品
主食：パックご飯、もち、そうめん、うどん、そば など
主菜：肉・魚・豆の缶詰、レトルト食品(丼、カレー)、充填豆腐 など
副菜：野菜(トマト・コーン)の缶詰、野菜ジュース、乾燥わかめ など

2. 水の備蓄

- 量の目安
 $3L(飲料水+調理用水) \times 3日分 \times 家族の人数$



3. 熱源の備蓄

- カセットコンロやカセットボンベ
(鍋、やかんも忘れずに！)
食品を加熱することができるので、食の選択肢が広がる。温かい食事は身体が温まり、緊張感や不安を和らげる。
- 量の目安
 $カセットコンロ6本(1週間分) \times 家族の人数$

