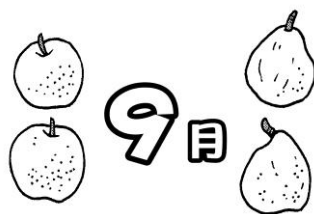


# 給食だより



令和6年9月2日  
荒川区立第三中学校  
校長 小柴 憲一  
栄養士 金山 桜子  
今野 愛佳

夏休みが終わり、新学期が始まりました。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



## 夏の疲れが残る時期 1日3食をしっかりと食べよう



夏の疲れが残る時期は、食欲が落ちたり、体がだるくなったりします。疲労回復のために1日3食をしっかりとすることが大切です。成長期のみなさんにとって、1日3食をとることは、成長に必要なエネルギーや栄養素をしっかりと摂取でき、なおかつ生活リズムもととのえることにつながります。

©少年写真新聞社2024

## 1日の始まり 朝食を食べよう



＜保健委員会2年生 リーフレット作成の様子＞

朝食を食べると体にエネルギーが補給され、活動的に過ごすことができます。さらに、主食、主菜、副菜をそろえてバランスよく食べることが大切です。パンだけを食べている人はハムとレタスを乗せるなど工夫をしてみましょう。

保健委員会では簡単に作れる朝食についてのリーフレットを作成中！ 9/13(金)に配布予定です。自分で朝食を作ったことのない人は、リーフレットを見て朝食づくりにチャレンジしてみませんか？

## 9月1日は防災の日 防災食について考えよう

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。

災害時は食品輸送路が断絶され、普段のように店で食品を買うことが困難になります。ストレスがかかる災害時に、普段と変わらない食事を食べられることは大きな支えになります。日ごろから準備をしておくで安心ですね。

### ○食べ物

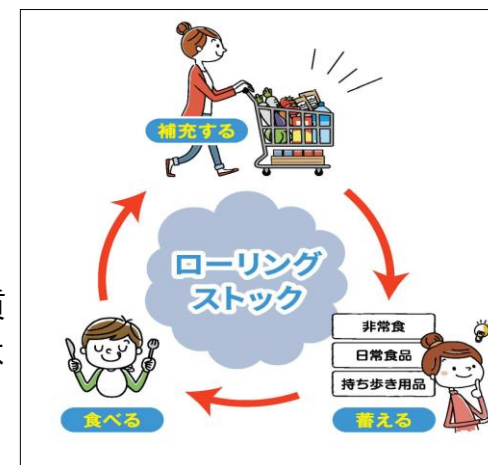
☆量の目安

(3日～1週間分) × 家族の人数

☆ポイント

ローリングストックをする。

炭水化物だけにならないように、タンパク質は魚や肉の缶詰等、ビタミンやミネラルは野菜ジュース等から補給できるようにする。



参考：農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」

### ○水

☆量の目安

3L(飲料水+調理用水) × 3日分 × 家族の人数

### ○熱源

☆量の目安

カセットコンロ6本(1週間分) × 家族の人数

## アルファ化米を知っていますか？

・アルファ化米とは

米を炊いた後に熱風で急速乾燥させた食品。水やお湯を加えることで、食べられる状態にすぐに戻ることが特徴です。常温で長期間保存することができます。三中でも防災用に備蓄されています。

・9/10(火)の給食でアルファ化米を提供予定です。

荒川区防災課より、賞味期限が近くなったアルファ化米を提供してもらいます。災害時に食べることが予想されるアルファ化米は、どのような味や食感があるのか体験してみましょう。