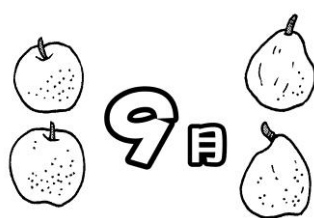


給食だより



令和7年9月1日
荒川区立第三中学校
校長 下斗米 八穂
栄養士 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



生活習慣を見直して、生活リズムを整えよう

<早寝>



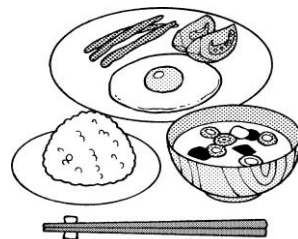
- 寝る前にテレビやスマートフォンなどの強い光を見ない。
(睡眠を促すホルモンが出にくくなる！)

<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>

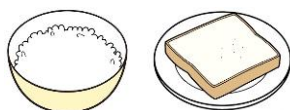


- しっかり食べてエネルギーを補給！
- 「ご飯だけ」「パンだけ」ではなく、おかずをそろえて栄養バランスのよい朝食を！

3ステップで朝食の栄養バランスを整えよう！

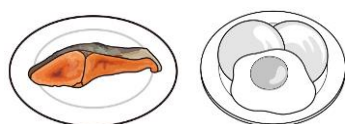
ステップ1

まずは主食
(ご飯・パン・麺)



ステップ2

主菜をプラス
(肉・魚・卵)



ステップ3

副菜をプラス
(野菜・果物)



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ことで安心ですね。

○食べ物

☆量の目安

(3日～1週間分) × 家族の人数

☆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) 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

☆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。

○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

参考：農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」



9月11日(木)は防災給食



三中でも防災を意識した給食を提供予定です。献立は、ご飯、手巻きのりツナそばろ、すいとん入りみそ汁です。ぜひ、ツナそばろを具材におにぎりを作って食べてみてください。みそ汁には、保存がきく根菜類を使用しました。