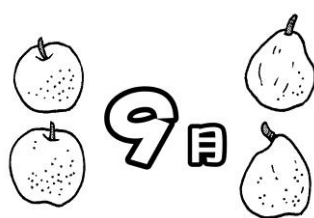


給食だより



令和8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>



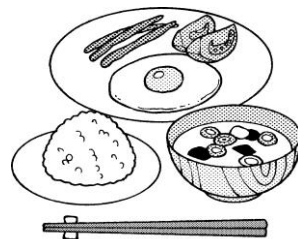
- 寝る前にテレビやスマートフォンなどの強い光を見ない。
(睡眠を促すホルモンが出にくくなる！)

<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>

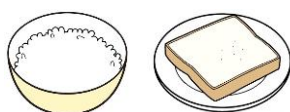


- しっかり食べてエネルギーを補給！
- 「ご飯だけ」「パンだけ」ではなく、おかずをそろえて栄養バランスのよい朝食を！

3ステップで朝食の栄養バランスを整えよう！

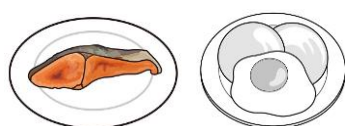
ステップ1

まずは主食
(ご飯・パン・麺)



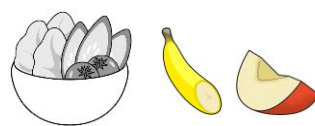
ステップ2

主菜をプラス
(魚・肉・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心の支えになります。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

最低でも3日分は必要
とされています。

☆ポイント

- ローリングストックをする。
(蓄える→食べる→補充することを繰り返しながら常に一定量の食品を備蓄する方法。)
- 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

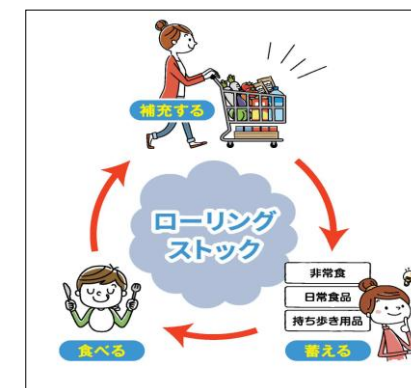
3L(飲料水+調理用水) × 3日分 × 家族の人数

○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10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、冷凍みかんです。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い、身近にある食材で作ることができ、防災食にもなるすいとんを入れます。