

9月食育だより

渋谷区立広尾中学校
令和3年9月6日(月)第5号
校長 山本茂浩
栄養士 山本知佳

長いようで、あっという間の夏休みが終わりました。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、起床時に朝日を浴びること、朝ごはんをしっかりと食べること、そして日中は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と行い、無理をしないようにしましょう。

9月の給食目標

「給食の準備・後片付けについて見直そう。」

9月の食に関する指導目標

「朝食の大切さを知ろう。」

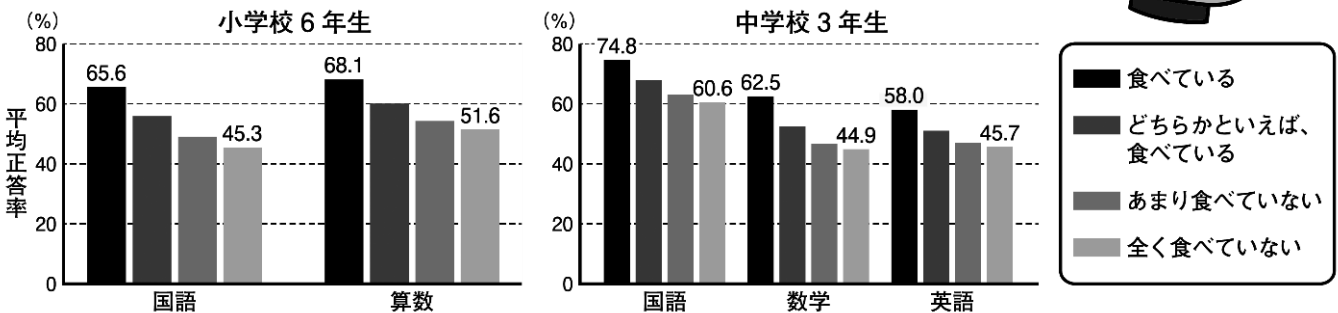
朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

毎日朝ごはんを食べていますか?寝坊して食べる時間がなかったり、お腹が空いていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて学力や運動能力が高い傾向にあることが分かっています。

今月から運動会の練習が始まります。練習中にケガをしないで本番を迎えるためにも、しっかりと朝ごはんを食べて、一日を元気にスタートしましょう。

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

Q. 朝食を毎日食べていますか?



渋谷

ワンダフル給食プロジェクト

Shibuya Wonderful School Lunch Project

9月のワンダフル給食は、
28日(火) ソフトフランスパン、アクアパッツァ、
じゃが芋のサクサクサラダ、みかんシャーベット
です。お楽しみに。
※9月9日(木)に予定しておりましたワンダフル給食は、
10月以降に実施予定です。



給食の準備・後片付けチェックポイント

自分の行動を振り返り、
チェックしてみましょう！

～ 準備編 ～

- 手洗い、手指消毒をしていますか？
- 給食当番は白衣と帽子を身に付けていますか？
- 机の上に、物が置いたままになっていませんか？
- 走り回ったり、おしゃべりをしていませんか？
- 隣の人と間隔を空けて並んでいますか？

～ 片付け編 ～

- 汁や残菜が食器に付いていませんか？
- 食器や食具を丁寧に取り扱っていますか？
- 同じ食器を重ねていますか？
- ワゴンの決められた場所に食缶や食器かごを載せていますか？
- 片付け後も手洗い・手指消毒をしていますか？



毎年、9月1日は「防災の日」です。近年、大地震をはじめ、台風や豪雨などの災害が全国的に起こっています。一度大きな災害が起こると、水や食料品が手に入りにくくなりますので、日頃から少し多めに買い置きし、使いながら備える「ローリングストック法」で、無理のない備蓄を心がけましょう。長期保存ができるものも、この日に、賞味期限を確認しましょう。

備蓄品リスト 家族の人数×最低3日分(9食分)、できれば1週間分を備えておく目安！

水とカセットコンロなどの熱源があれば、非常時でも温かい食事をとることができます。備蓄品は、家族の状況に応じて用意しておきましょう。主食・主菜・副菜をそろえ、栄養バランスを考えることも大切です。

<p>必需品!</p> <p>水 1人1日3リットル</p>	<p>カセットコンロ・カセットボンベ</p> <p>ガス</p> <p>ボンベは1週間当たり1人6本が目安</p>	<p>主食 (エネルギー源となる炭水化物を多く含むもの)</p> <p>精米・無洗米、レトルトご飯・おかゆ、アルファ化米、もち、小麦粉、乾麺、即席麺、乾パン、シリアル等</p>
<p>主菜 (たんぱく質を多く含むもの)</p> <p>魚・肉・豆等の缶詰、レトルト食品、フリーズドライ食品、充填豆腐、ロングライフ牛乳、乾物(かつお節、干しエビ、煮干し等)</p>	<p>副菜 (ビタミン・ミネラル・食物繊維を補うもの)</p> <p>日持ちのする野菜(芋類、玉葱、ごぼう等)、野菜の缶詰・ジュース、切り干し大根、乾燥わかめ・ひじき、のり、インスタント味噌汁・スープ等</p>	<p>果物 (ビタミン)</p> <p>日持ちのする果物(りんご、柑橘類等)、果物の缶詰・ジュース、ドライフルーツ等</p>
<p>その他</p> <p>好きなお菓子や飲み物、調味料、アレルギー対応食、離乳食、乳児用ミルク等</p>	<p>備品類</p> <p>使い捨ての食器類、使い捨て手袋、ウェットティッシュ、アルミホイル、ラップ、ポリ袋、キッチンペーパー等</p>	