

# 給食だより



令和3年 8.9月号  
昭島市立つつじが丘小学校  
発行 栄養士 柳

長い夏休みが終わり、学校生活が再開しました。学校がある日もない日も元気に過ごすためには、規則正しい生活リズムが大切です。朝ごはんや睡眠・休養など、生活リズムをととのえるためのポイントをお伝えします。



## 夏休み明けの生活リズムをととのえよう



生活リズムをととのえるためには、早起き・早寝・朝ごはんを心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにします。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさせる原因になります。

### 早起き・早寝・朝ごはんをするためのポイント

電源オフ



朝、太陽の光を浴びる



前日のうちに用意する

スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る2時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前日のうちにしておく、朝の時間に余裕が持てます。



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。ひとたび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、日ごろ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」を実践しましょう。

#### <ポイント1>

ストックするのは「食べ慣れた食品」

#### <ポイント2>

備蓄した食品は普段から食べる

#### <ポイント3>

食べた分は早めに補充する

#### ローリングストック法



日常生活の中で食材を少し多めに常備して使いながら、いざという時のために備えるという「安心・おいしい・賢い食材のやりくり」の方法です。普段から食べ慣れている物を食べて、ほっと安心したい。そのためには非常時の「買い占め」より日常の「ローリングストック法」をお勧めします。

**目安は3日分。最低「朝晩の2食×3日分×家族人数分」が必要です。**

**もしもの備えについて考える時間をとってみましょう！**



皆さんは一日に野菜をどのくらい食べているでしょうか？  
 野菜は私たちにとって、毎日を元気に過ごすために欠かせない大切な食べ物です。  
 一日 350g の野菜（その内 100g は緑黄色野菜）をしっかり食べて、「夏に疲れた体」を早く「元気な体」に戻しましょう。

## ＊ ＊野菜をしっかり取るコツ＊ ＊

魚や肉、卵などのたんぱく質のおかずと倍の野菜を食べましょう。



一日に 5 皿の野菜料理を食べましょう。



野菜を加熱するとカサが減って食べやすくなります。



主食や主菜に野菜を足しましょう。

肉炒め + 野菜など



1 皿料理の時には + 野菜たっぷりの汁ものを食べましょう。



## 2 学期の給食が始まる前に、もう一度確認してみましょう！

- ・給食の配膳は白衣・マスクなどの身支度をきちんとする
- ・しっかり石けんで手洗いし、アルコール消毒をする
- ・マスクをきちんとつけて給食をもらう。  
前のお友達と適切な距離を保って並ぶ。
- ・食べる時は静かに食べる（黙食）



ランチョンマットも忘れずに・・・ご家庭でのご協力、よろしくお願いたします。

### ～アレルギー原因食品についてのお知らせ～

「しらすぼし」や「ちりめんじゃこ」、「わかめなどの海藻類」、「あさりなどの貝類」には小さな「えび」、「いか」、「たこ」、「かに」などのアレルギー原因食品が混入している場合があります。

「ちくわ」や「かまぼこ」等の練り製品は、原材料の魚が「えび」、「いか」等を餌にしている場合があります。

学校給食では、アレルギー対応食を含め、調理器具類を使いまわす事があり、微量のアレルギー原因食品の混入の可能性があります。

詳しくは、担当栄養士までお問い合わせください。