

しょくいく  
食育だより

# えがおのじかん



令和4年度 9月号  
丹波山村学校給食センター  
栄養教諭 奥秋 日香里

うんどうかい せいりゅうさい  
運動会・清流祭の取り組みが始まりました！

～「早寝・早起き・朝ごはん」元気な体作りは、規則正しい生活習慣から～



夏休みが明け、学校では運動会・清流祭の取り組みが本格的に始まります。忙しい毎日  
疲れが溜まってきたときや、季節の変わり目で朝晩の寒暖差が大きいときは、体調を崩しやす  
くなります。疲れやウイルスに負けない元気な体作りを目指して、家族みんなで規則正しい  
生活習慣を心がけましょう。



おすすめの備蓄食品



そのまま食べられる、  
または簡単に調理  
できるものがおすすめ！



ガスコンロ・カセットボンベがあると、食べられる食品の幅が広がります！

## 早寝・早起き・朝ごはんチャレンジを行いました

生活リズムの崩れがちな夏休み中、小学生は「早寝・早起き・朝ごはんチャレンジ」に挑戦しました。毎日の就寝・起床時刻、朝ごはんの内容を記録し



ました。夏休み前には、養護教諭と栄養教諭から早寝早起きや朝食の大切さを学び、児童一人一人がチャレンジの目標を設定しました。

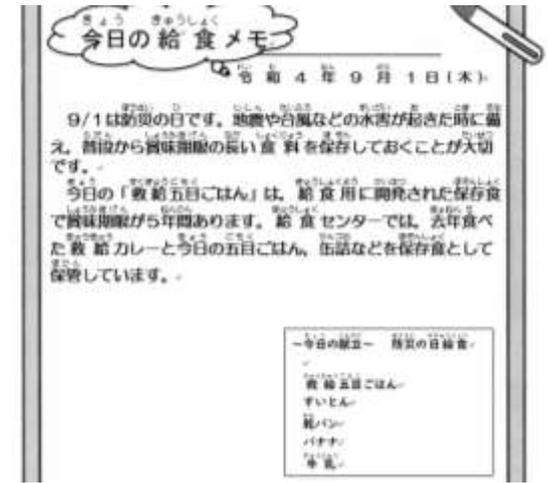
チャレンジ後には振り返りをしました。保護者の皆様におかれましては、取り組みへのご協力、ご家庭からのコメント欄への記入、ありがとうございました。頑張った児童には、後日手作り○○○○をプレゼント！



防災の日に合わせて、9/1は「防災の日給食」でした。給食センターでは日頃から、「救給カレー、救給五目ごはん、フルーツ缶、氷」をストックしています。カレーと五目ごはんは、給食用に開発された個包装の混ぜご飯で、賞味期限が5年と長く、常温でもそのままおいしく食べられます。毎年、カレーと五目ごはんを交互に食べて、ローリングストックを心がけています。



救給五目ごはん、すいとん、乾パン、バナナ、牛乳



救給五目ごはんは初登場！日頃から、非常食の味に慣れておくことも大切です。この日は、ペットボトルの水を使って野菜を洗うなど、給食センターでも非常時の訓練ができました。

9/1の給食メモ↑  
毎日、給食を食べる前に保健給食委員会の児童や日直の生徒が読み上げています。

朝ごはんは **めざましスイッチ** 4つの

**脳のスイッチ**  
 脳にエネルギーを与える

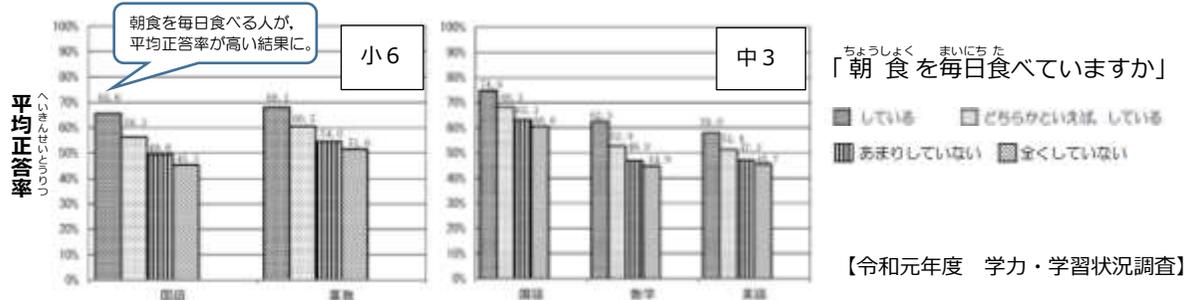
**からだのスイッチ**  
 寝ている間に低下した体温を上げる

**おなかのスイッチ**  
 腸の働きをよくしてうんちが出やすくなる

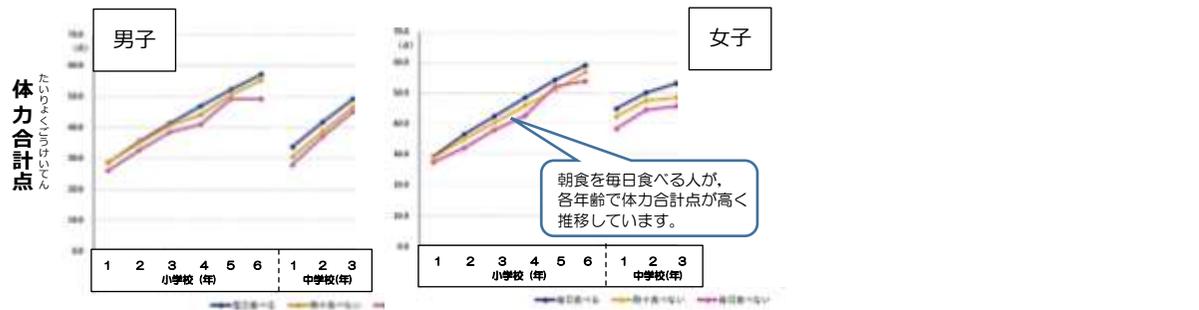
**こころのスイッチ**  
 家族との会話を通してさわやかな一日の始まりに

**朝ごはんをしっかりと食べて、学力・体力アップ!?**

例年行われている学力調査や体力テストでは、生活習慣に関する質問と学力・体力との関係もまとめられています。朝食を毎日食べる児童生徒は、就寝・起床時刻など生活リズム全体が規則正しく、学力や体力の結果に結びつきやすいと考えられています。



朝食と学力の関係



朝食と体力の関係

味覚の秋! 食欲の秋! がやってくる!! 給食も夏から秋へ~

十五夜と行事食

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜の事です(現在の暦では9月~10月初旬ごろ)。「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。

2022年の十五夜は9月10日です。



- 9/9(金)は...  
 お月見&運動会頑張るぞ! 給食
- お月見ガパオライス
  - 赤白サラダ
  - みたらしだんご
  - モロヘイヤのスープ
  - 牛乳

**月見団子**  
 満月に見立てた丸い団子を15個お供えします。数や形は地域によってさまざまです。

**里いも料理**  
 十五夜は別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べる風習があります。

☆9月のこんだてひょうをみて、「あきのたべもの」をさがしてみよう☆

