

おうちの方
と一緒に読ん
でください。

しょうく　いく

食育だより

れいわ　ねん　がつ
令和8年8・9月
こう　さまちがっこうきゅうしょうく
甲佐町学校給食センター

灰瀬

夏休みも終わり、もうすぐ9月もやってきますが、まだまだ暑い日が続いていますね。夏休み中は、規則正しい生活を心がけることができましたか？生活リズムが崩れていると、暑さの影響で体調も崩しやすくなります。早寝早起きはもちろんのこと、1日3回の食事をきちんととり、規則正しい生活を心がけましょう。

9月1日は1923年に関東大震災が起きた日で、今は「防災の日」です。7月にも大きな地震がありました。みなさんのおうちは大丈夫だったでしょうか？災害はいつ起こるかわかりません。防災関連の物資の準備、点検を行い、家族や地域で防災や避難時の生活について話し合い、災害に対する備えを万全にしておきましょう。



さいがい　じ　けんこう　まも 災害時の健康を守るポイント

しっかり食事と水分をとる



怖い経験や悲しい体験をすると食欲がなくなります。でも、食事をとらないと、体力が落ち、病気にかかりやすくなります。おなかがすかない、のどが乾かないと思っても定期的に食事と水分をとってください。

きちんとトイレに行く



安心して食事や水分をとれるように、トイレに行くことを忘れずに。水を使わずにすむ「携帯トイレ」の準備もしておきましょう。混雑が予想される避難所のトイレには時間を決めて早めに行くようにしましょう。

不安でもしっかり眠る



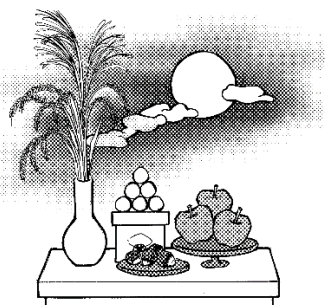
眠ることは、食事やトイレ以上に難しい場合もあります。とくに慣れない環境では不安でいっぱいになります。でも、アイマスクや耳栓を使うなどして、静かで暗い環境を作り、体をしっかり休めることが大切です。

つきみ 月見



月見は中秋の名月（十五夜・旧暦の8月15日）と後の名月（十三夜・旧暦の9月13日）に行われます。江戸時代の後期頃から、月見には月見だんごを供えるようになりました。それ以前には、十五夜にはいもを、十三夜には豆を供えていたことから、十五夜を「芋名月」、十三夜を「豆名月」ともいいます。

月見という日本ならではの行事を大切にして、秋の夜空に浮かぶ美しい月を、ゆっくりとした気分で眺めてみてください。



「まごわやさしい」和食の日

「まごはやさしい」とは、健康に良い食生活を心がける時に意識するとよい、日本で昔から食べられている食材の頭文字です。

ま：豆類
ご：ごま（種実類）
わ：わかめ（海藻類）
や：野菜
さ：魚
し：しいたけ（きのこ類）
い：いも類



バランスよく意識して食べましょう！

9月15日の献立には全部が入っているので、食べながら確認してみましょう。

た　かたづ きれいに食べて、きれいに片付けよう！

給食を食べたら、最後には後片付けをしますね。自分が食べたものは、自分できちんと片付けをしましょう。きれいに片付いていると、みなさんがおいしく食べてくれたということが、給食センターの調理員さんたちにも伝わります。きれいに食べて、きれいに片付けをしていきましょう！

その①　食べながら食器をきれいにしよう！

お茶わんやお皿についているごはんつぶや野菜まできれいに食べましょう。特にごはんつぶはお茶わんにくっつくついて時間がたつと取れなくなってしまうので、おはしで集めながら食べを進めていきましょう！

その②　同じ食器を重ねよう！

それぞれの食器を種類ごとにきちんと重ねましょう。食器をかごに入れる時は、投げ入れたり、高いところから入れたりせずにやさしく重ねてください。

その③　はしの向きをそろえよう！

はしやスプーンを返す時は、向きをそろえてカゴにしまいましょう。



その④　おぼんをきれいにしよう！

自分で使ったおぼんは、水道で洗ってからおぼん拭きでふいて水気を切り、おぼんカゴに入れましょう。学校の保管庫で消毒をするので、必ず自分のクラスのカゴに入れるようにしましょう。