

9月給食たより

令和 8 年 8 月 27 日
江東区立第五砂町小学校
校長 加藤 勲

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう！

夏休みはいかがでしたか？ 長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の暑さに加えて夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

生活リズムを整えるために



夜は早めに寝る



朝起きたときに
日光を浴びる



朝ごはんをよく
かんで食べる

朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。



今月の給食目標

決まった時間で食べましょう

五砂小の給食の時間は、12時5分から50分までの45分間です。
そのうち、給食を食べる時間は20分ほどです。

給食を決まった時間内で食べるには、食べる時間を十分に確保することが大切です。給食当番だけでなく、クラス全員で協力して準備を進める必要があります。児童のみなさんは、給食時間の準備をもう一度確かめてみましょう。

御家庭では、食事の時間を決めること、食事に集中しやすい環境を作ってあげることが、決まった時間内に食事を終えるポイントです。



地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまうたり、お店で商品が買えなくなってしまうたりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておく心安心です。最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。





9月は「健康増進普及月間」

健康的な食べ方を身につけましょう！



毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」です。これと連携し、生活習慣病の予防など栄養・食生活の改善に関する取り組みとして「食生活改善普及運動」が全国的に行われています。生活習慣病は、食事・運動・睡眠といった、日々の生活習慣が大きく関わる病気です。子どものころから、健康的な食生活を身につけておくことは、将来の自分の体を守ることにつながります。



いろいろな食品を **バランス** よくとりましょう

学校給食では、1日に必要な栄養量の約3分の1をとれるよう考えられており、普段の食事でも不足しやすいカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維はさらに多くとれるようになっています。日々の給食から、バランスのよい組み合わせを学んでみましょう。

残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができます。



成長期の今、しっかりとりたい **カルシウム**

カルシウムは、骨や歯をつくるだけでなく、体の動きを助ける大切な栄養素です。ビタミンDと一緒にとると吸収が高まります。

カルシウムを多く含む食品



牛乳・乳製品



小魚



干しえび



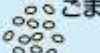
小松菜



切り干し大根



ひじき



ごま



ビタミンDは、サケ、イワシ、サンマといった魚に
おいしい魚や、干しいたけ
など、天日干ししたきのこ類
に多く含まれます。



食塩 控えめ・**野菜** たっぷりを心がけましょう

食塩（ナトリウム）は、食べ物のおいしさや保存に関わるだけでなく、私たちの体にとってなくてはならないものです。一方で、とり過ぎは高血圧の原因となり、心臓病や脳卒中などの病気につながります。濃い味つけに慣れると、素材の味を感じにくくなるため、日ごろからうす味に親しむことが大切です。また、野菜や果物に多く含まれるカリウムには、体内の余分なナトリウムを排出する働きがあります。「食塩は控えめに、野菜はたっぷり」を心がけましょう。

今日から実践！ **うす味でもおいしく食べるコツ**



だしのうま味を きかせる うま味	酸味や香りを プラスする 酢	よくかんで、 味わって 食べる
------------------------------------	----------------------------------	--------------------------------

毎日の食事から、元気な体をつくっていきましょう！