

9月給食だより



西東京市立向台小学校
校長 湯浅泰美
栄養士 野田佳子

夏休みが終わり、二学期の給食は9月4日(月)から始まります。まだまだ蒸し暑い日が続いています。学期始めは、生活リズムが整うまで、心身ともに不調を感じる人が多くなります。夏の疲れを回復させるためにも、朝ごはんをきちんと食べ、早寝早起きを心がけ、睡眠に気を付けてお過ごしください。



せい かつ 生活リズムを整えよう!

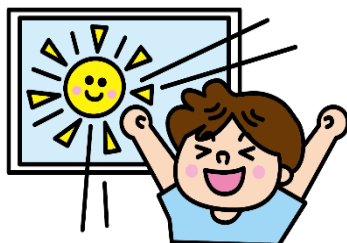


なつやすみあけは、ねむけ、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日をあびて、朝ごはんをしっかりと食べましょう。ウンチをして、夜にぐっすり眠ると生活リズムが整います。

いち げん き 1日を元気にスタートさせるには…



あさひ 朝日をあびよう



あさ 朝ごはんを食べよう



トイレにいこう



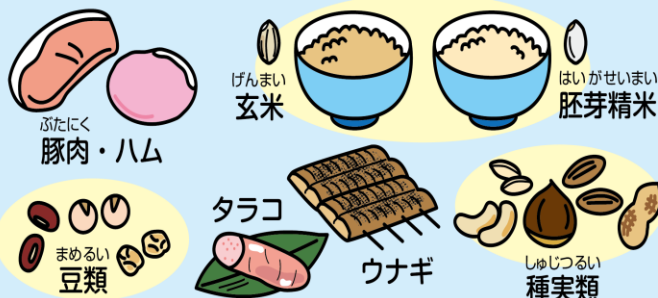
い 行ってきまーす!



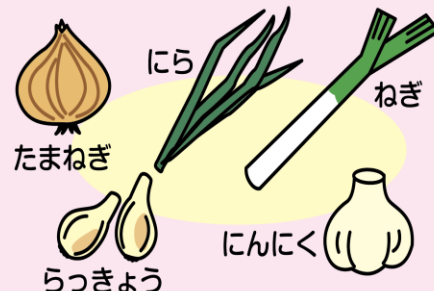
ひ ろう かい ふう 疲労回復には、ビタミンB₁!

ビタミンB₁は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。米の胚芽・豚肉などに多く含まれ、にんにくやねぎなどの香気成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。

ビタミンB₁を多く含む食品



アリシンを含む食品



9/1 防災の日 食の備えは万全ですか？

大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。また、新型コロナウイルスなどの感染症流行によって、外出ができなくなる場合もあります。白ごころから、水や賞味期限の長い食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。この方法を「ローリングストック」といいます。



ローリングストックのポイント

1. 家庭にある食品をチェックする
2. 家族の人数や好みに応じて、備蓄食品の内容と量を決める
3. 足りないものを買って足す
4. 賞味期限が切れる前に食べて、その分を買って足す

無理のない範囲で
やってみましょう



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月初旬ごろで、今年は9月29日です。「中秋の名月」といい、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。「いも名月」ともいい、おいもを食べます。



◆給食費について◆

保護者の皆様にご負担いただく給食費は、食材料費のみに使われます。計画的な給食運営のため、未納のないよう前日までに口座残高のご確認をお願いします。

引き落とし日：9月19日（火）

1・2年生：4,370円 3・4年生：4,640円 5・6年生：4,900円