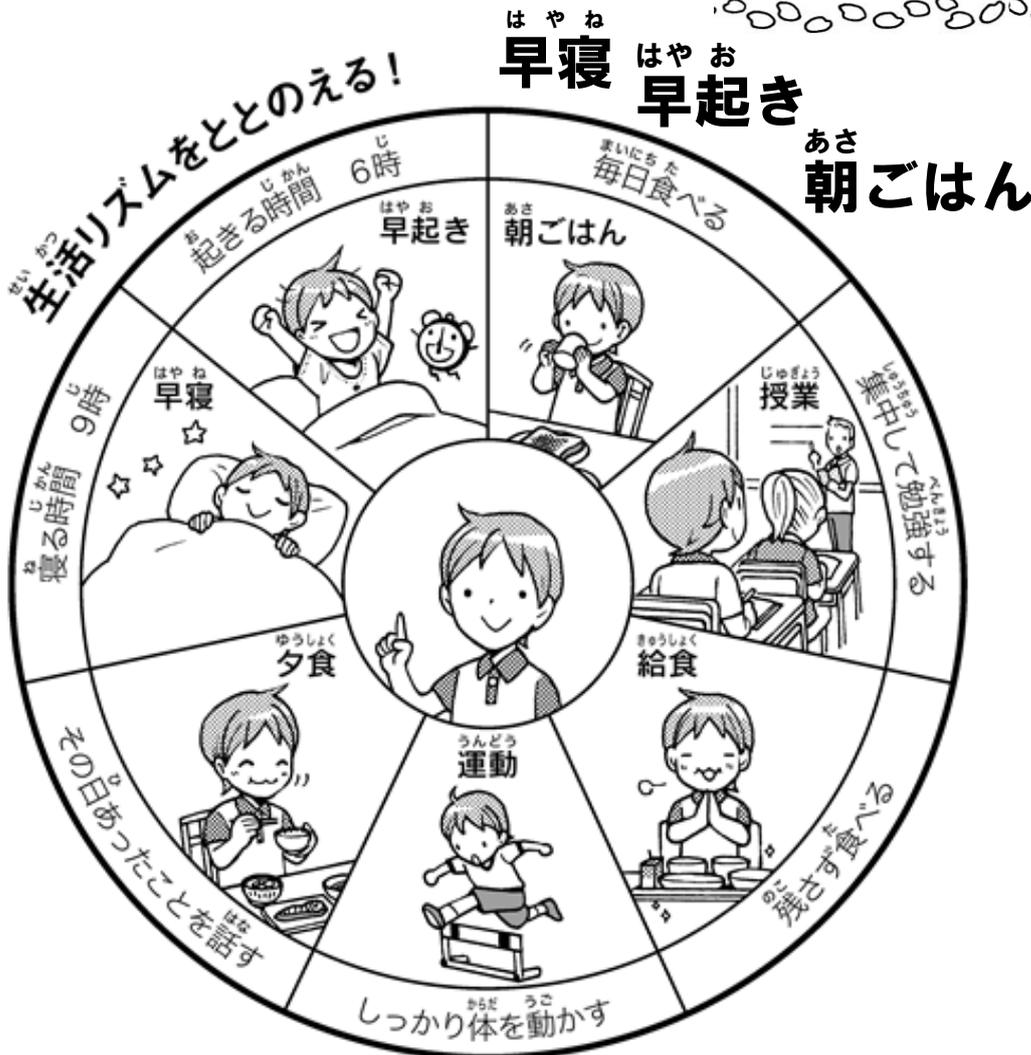


給食だより



平成30年8月31日
西東京市立東伏見小学校
校長 清水 宣宏
栄養士 大橋 菜歩子

夏休みが明けて、二学期が始まりました。二学期は、校外学習や学芸会など行事が目白押しです。一校時目から授業に集中できるように朝ごはんを食べて登校しましょう。



早寝 睡眠中には、成長ホルモンの分泌や記憶の整理などが行われます。夜遅くまで起きていると睡眠不足になり、翌日の体調にも影響します。十分な睡眠時間をとるためにも早寝が大切です。

早起き 早起きをして朝の光を浴びると、体内時計がきちんと働き、24時間の周期に調整されます。朝寝坊をしていると、リズムがくずれてしまいます。

朝ごはん 朝ごはんは、元気に1日をスタートさせるために、とても大切な食事です。内容も、ごはんだけやパンだけではなく、卵料理などの主菜や野菜料理などの副菜も食べるようにします。

東京都多摩小平保健所では、9月を「めざまし スイッチ 朝ごはん」月間としています。

朝食の準備3つのポイント

(農林水産省 HP 子どもの食育 朝がイチバンより)

① 下ごしらえで手間いらず

夕食の準備をするときに、次の日の朝ごはんのことも考えて材料を準備。あらかじめ切ったり、ゆでたりして翌朝の手間を省きましょう。夕食の残りだって、もちろんOK!

② 調理しなくてもいいものを用意

そのまま食べられるチーズや果物を用意しておけば、時間も手間もかかりません。

③ パターンを決めてなやまない

毎朝お決まりのパターンを決めておけばラクチンです。一品ずつ新しいメニューに変えていけば、それだけでレパートリーが広がります。

せっかく用意していただいた朝ごはんをゆっくり食べられるように、児童のみなさんは、次の日の準備は前の日の夜までにすませておきましょう。

早ね 早おき 朝ごはん



9月1日は防災の日

食料の備蓄は定期的を確認しましょう。

災害に備えて食料を備蓄することはとても大切です。備蓄品は定期的を確認しましょう。缶詰、レトルト食品などを備蓄しておき、賞味期限を見ながら普段の生活で食べて、食べたら買い足すようにすると無理なく備蓄できます。

最小限備えたいアイテム<<食品>> 東京防災より

- 水(飲料水、調理用など)
- 菓子類(チョコレートなど)
- 主食(レトルトご飯、麺など)
- 栄養補助食品
- 主菜(缶詰、レトルト食品、冷凍食品)
- 調味料(しょうゆ、塩など)
- 缶詰(果物、小豆など)
- 野菜ジュース
- 加熱せず食べられるもの(かまぼこ、チーズなど)



水について・・・

一般に、備蓄する水は一人につき1日3ℓ程度が理想とされています。

災害により断水になったときに、飲料水の他にスープやごはんを用意するための生活用水も必要となります。最低でも、3日分は用意しておきたいものです。

2ℓペットボトル

3ℓ/日 × 家族の人数 × 3日分 = 4人家族の場合…36ℓ(18本)必要!

家族が別々の場所で被災した時のことを考えて、集合場所などを話し合っておきましょう!



9月給食費引落日のお知らせ

引落日: **9月18日(火)**

再引落日: 9月25日(火)

9月は、給食費と合わせて教材費の引落しがあります。金額のご確認をお願いいたします。

前日までに、残高の確認をお願いいたします。

引落額

	給食費	教材費	手数料	合計
1年生	4,370円	+ 5,500円	+ 10円	= 9,880円
2年生	4,370円	+ 3,500円	+ 10円	= 7,880円
3年生	4,640円	+ 4,500円	+ 10円	= 9,150円
4年生	4,640円	+ 4,500円	+ 10円	= 9,150円
5年生	4,900円	+ 5,000円	+ 10円	= 9,910円
6年生	4,900円	+ 8,000円	+ 10円	= 12,910円

*お子様一名につき、10円の手数料がかかります。ご了承ください。