



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。連日の猛暑に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、心のバランスも整えてくれます。



食の備え

を見直しましょう

1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンに加え、近年では豪雨も頻発し、各地で大きな被害が相次いでいます。台風の予報が出てから慌てて買いに行っても売り切れ…ということのないよう、日頃から水や食料品は多めにストックしておくことが勧められています。水や食料品は、最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置き、食べたらずき買い「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



備える



ローリング
ストック

買い足す

食べる

ほうさい び ちくひん
防災備蓄品



水は必需品！

1人1日3Lが
目安です。

カセットコンロとボンベが
あれば、食べられる食品の幅
が広がります。



食料品は常温で保存ができ、簡単な調理や
そのまま食べられるものが便利です。



缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちの
する野菜など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、
不安な気持ちを和らげてくれます。



数品を同時に作れて水を節約できる 湯せん調理 がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。



不老長寿を願う 重陽の節句

現代ではあまりなじみのない行事ですが、9月9日は五節句（五節供）の一つ「重陽の節句」です。旧暦の9月9日は、現在の暦では10月中旬ごろに当たり、ちょうど菊の花が咲く時期であったことから、「菊の節句」とも呼ばれます。菊の強い香りで邪気（病気や災難など）を払い、長寿を祈る風習があります。



おいしく楽しく食べるために！
食事のマナーを守りましょう

食事は1人で食べるよりも、家族や友達と一緒に食べると、よりおいしく感じますね。自分自身がおいしく楽しく食べるのはもちろん、まわりの人と気持ちよく食事をするために、ひとりひとりが食事のマナーを守ることが大切です。

おはしは正しく持ちましょう

- 上の箸を動かして、箸の先ではさむ



姿勢をよくしましょう



- 背筋をのばす
- ひじはつかない
- 足の裏を床に



おわんは手に持って食べましょう

- 小さいお皿も手に持つ



- 大きいお皿は手を添えて食べる



！ 食べるときに気をつけること

- ★ 食べやすい大きさにしてから口に入れましょう
- ★ 口を閉じてよくかんで食べましょう
- ★ 早食いをしたり、食べている人を笑わせたりするのは、絶対にやめましょう

お知らせ



2学期の給食は、9月3日(水)から始まります。給食セット(当番はマスク)のご準備をお願いします。1学期末、当番の児童は「給食着」もお忘れのないよう、ご協力ください。

市内の美味しい梨をいただきます！

西東京市栄養士会では、今年も給食に食材を納めてくださっている農家さんの畑を視察しています。7月に視察した中町の「ぬくい果樹園」さんは、梨・ぶどうがメインの商品で、生産量の9割は直売所で販売しているそうです。

栽培方法は、栃木県の農業試験場が開発した方法を取り入れています。盛土式根圏制御栽培法(地植えではなく、培土を盛ったところで樹を育てる方法)で土を盛ったところに樹を植えています。土の表面には、白い粒上の肥料が撒かれています。(参考：ぬくい果樹園HPより)

栽培している梨は、幸水、豊水、秋月の3種類。幸水は8月で終了するため、給食で使用するのは、豊水か秋月の予定です。本校では、9月4日に登場します。

7月末の梨の様子→



←盛土式根圏制御栽培法



【そうめんかぼちゃの酢の物】

《材料 4人分》

そうめんかぼちゃ(金糸瓜) 小さめ1/2玉
にんじん1/2本 きゅうり1本 しらす20g

【タレ】

しょうゆ 大さじ1 砂糖・酢 各小さじ1
塩ひとつまみ

*タレは目安量なので、味見しながら調節してください。

《作り方》

- ① そうめんかぼちゃは、へたを切り落とし、スプーンで種を取り除く。柔らかくなるまで茹でる。水にさらし、皮からはがしながらほぐす。
- ② にんじん・きゅうりは、千切りにする。にんじんは食感を残す程度に下茹でする。
- ③ 水を切った①②としらすを混ぜ合わせる。
- ④ ボウルに野菜と③、合わせておいたタレの材料を加えて全体に味がなじむように混ぜる。冷蔵庫で冷やしたら、完成。

写真は、去年の様子です。

献立表のクイズ
わかったかな？

カツオ一尾—② サンマー秋刀魚—④ イナダ一尾—⑥
サケ一尾—① サバ一尾—③ タチウオ一尾—⑤

