

9月 給食だより

令和7年9月4日
西東京市立青嵐中学校

暦の上では秋とはいえ、9月になってもまだまだ暑い日が続いています。夏の疲れがでないよう、食事と睡眠をしっかりとって体調を整え、引き続き、小まめな水分補給を心掛けるようにしましょう。



夏の疲れが残る時期 1日3食をしっかりと食べよう



夏の疲れが残る時期は、食欲が落ちたり、体がだるくなったりします。疲労回復のために1日3食をしっかりとることが大切です。成長期の子どもたちにとって、1日3食をとることは、成長に必要なエネルギーや栄養素をしっかりと摂取でき、なおかつ生活リズムもととのえることにつながります。

うそ？ 本当？ 生活リズムのうわさ



朝型の人の方が勉強やスポーツの成績がよい？

早寝早起きをしている朝型の人と、遅寝遅起きをしている夜型の人との勉強やスポーツの成績を比較すると、いずれの成績も、朝型の人の方がよい傾向にあるという研究報告があります。

本当

寝る前にスマートフォンを見ると眠れなくなる？

スマートフォンからはブルーライトという青くて強い光が出ています。夜にこの光を浴びると、睡眠を促すメラトニンというホルモンが出にくくなり、眠りに入りづらくなってしまいます。

本当

朝ごはんを食べないとやせられる？

朝ごはんを抜くと、体温が上がりきれずにエネルギー消費量が減ってやせにくくなります。また、集中力がなくなるなどの不調の原因にもなるので、朝ごはんは毎日食べる習慣をつけましょう。

うそ



いよいよ2学期の給食が始まります。

2学期は全部で72回給食があります。
給食スタッフ一同、新たな気持ちで栄養のあるおいしい給食をお届けできるよう努めます。

2学期最初の給食は中学校だけで
スタートしました。



【9月2日のメニュー】

- ・いちごマーガリンサンド・牛乳
- ・タンドリーチキン
- ・ABC ミネストローネスープ

※給食室の熱中症対策として、献立や食器数、食器具（箸・スプーン）に配慮する場合があります。ご了承ください。



「ローリングストック」で無理のない備蓄を！



夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。



家庭で備えておきたいもの



水



調理に使う

水も含め、
1人1日3ℓ
が目安です。



カセットコンロ・カセットボンベ



ボンベは1週間当たり1人6
本程度必要です。



食料品



米や乾物など、保存性の高い
食品を多めに買い置きし、使
ったら買い足す「ローリング
ストック」で、無理なく備え
ましょう。



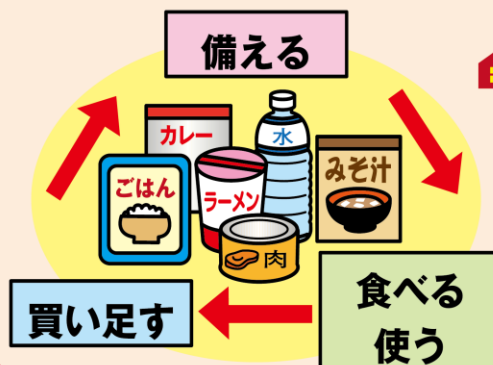
災害時には、栄養バランスの偏
りによる体調不良も心配です。
主食・主菜・副菜となる食品を
そろえておきましょう。



甘い物や食べ慣れているお菓子
には、不安な気持ちを和らげて
くれる効果もあります。



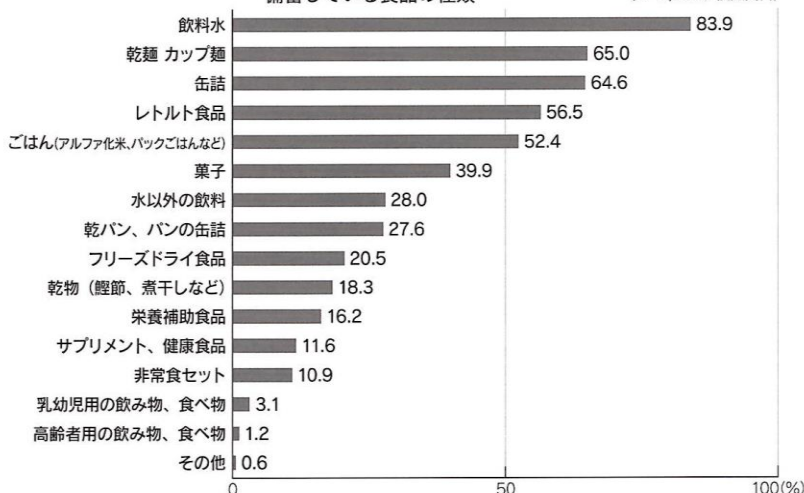
備える



Data 見る食育 ▶▶▶ 何を備蓄していますか

備蓄している食品の種類

(n=3,000、複数回答)



自宅に長期保存ができることをうたった食品を備蓄している、3000人を対象に行ったアンケートによると、飲料水、乾めん、缶詰を備蓄している人が多く見られました。災害に備え、最低3日間、できれば1週間分の食料や飲料水を確保するといわれています。

出典 独立行政法人国民生活センター「災害に備えた食品の備蓄に関する実態調査」



栄養バランスを考えよう

災害発生直後は、主食となるごはんやパンなどの炭水化物で空腹を満たしがちです。

しかし、栄養のバランスが崩れると体調不良の原因にもなります。そうならないためにも、主菜になる魚や肉の缶詰、副菜になる野菜の缶詰や乾物などを用意しておきましょう。

災害時でも

主食

+

主菜

+

副菜