

# 9月給食だより

令和3年9月2日  
西東京市立柳沢中学校

2学期がはじまりました。  
元気に過ごすには、「早寝・早起き・朝ごはん」が大切です。  
生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

★☆☆

## 寝ないと太るって本当!?

睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。スマートフォンやゲームに夢中、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きていると、朝寝坊をして朝食が食べられず、生活リズムがくずれます。早起き早寝を心がけて、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。



★☆☆

### 保護者の方へ

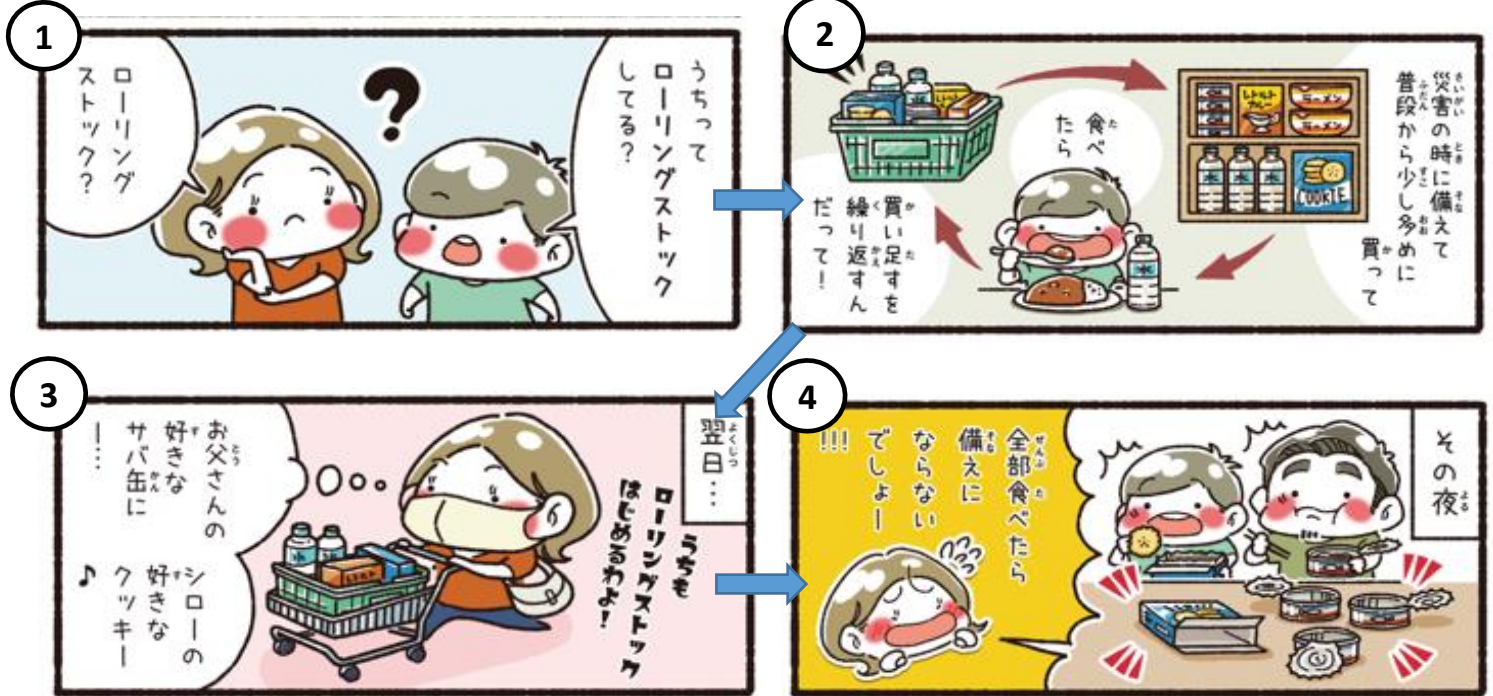
#### 給食活動について

新型コロナウイルス感染症対策として、9月10日（金）までは以下のように給食を実施いたします。

- ①給食当番ではなく、教員が配膳を行います。
- ②全学年、配膳台を廊下に出し、教室の空間を最大限広く使えるようにします。
- ③給食を食べる席は、クラスの教室と空き教室を利用して、ソーシャルディスタンスを広く保てるように座席指定します。
- ④食事の前後に、机上のアルコール消毒を行います。
- ⑤献立は、栄養価を考慮しつつ、マスクを外して食べる時間を短くするように内容調整しました。
- ⑥今まで通り「食事の前後にせっけんを使用した手洗いの徹底」「黙食」を指導すると同時に、教室内の「換気」に注意します。

★感染状況次第では、今後も給食活動内容の変更を行うことが想定されます。  
通常とは異なる給食時間となりますが、ご理解いただきますようお願いいたします。

## ローリングストックしてる？



## 非常食を備蓄していますか？

9月の第1週は防災週間です。レトルト食品・缶詰・お菓子など、日頃から少し多めに買い置きし、使いながら備えましょう。賞味期限切れによる廃棄をなくすることができます。いざという時に、食べ慣れた食品を味わうと、精神的な支えになるそうです。水は1人1日3リットルが目安です。この機会に、家に非常食があるか確認してみましょう。

## 7月の給食で使用した主な食材の産地

北海道：枝豆・にんじん・大根

青森：米（つがるロマン）・鶏肉・いか・ほたて貝・大根・ピーマン

岩手：米（ひとめぼれ）

群馬：豚肉・キャベツ・きゅうり・ほうれん草

栃木：なす・ほうれん草・もやし

茨城：長ねぎ・ピーマン・青梗菜・にら

千葉：豚肉・にんじん・とうもろこし・パセリ

埼玉：小麦粉・きゅうり

東京（八丈島）：ムロアジ

西東京市：小松菜・トマト・キャベツ・きゅうり

なす・ズッキーニ・じゃが芋

長野：白菜・セロリ・エリンギ・しめじ

静岡：冬瓜

兵庫：玉葱

高知：生姜

福岡：万能ねぎ

佐賀：アスパラガス

熊本：米（ヒノヒカリ）

宮崎：にがうり

沖縄：もずく

