

9月 給食だより

令和6年度
宮城県立石巻支援学校

夏休みが終わりましたが、まだまだ暑い日が続きますね。疲れが出てきているお子さんもいるのではないのでしょうか。生活リズムを整えて、元気に過ごせるようにしましょう。さて、9月は「防災の日」があります。家族みんなで防災について考え、備蓄を見直す機会にしてみたいはいかがでしょうか。

朝ごはんを1日を元気にスタート!

長い夏休み、夜遅くまで起きていたり、朝起きられずに朝食を抜いたりして生活リズムが乱れてしまっている人はいませんか。生活リズムの乱れは学習意欲や体力、気力の低下に繋がります。「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣をしっかりと身に付けましょう。



早寝

睡眠は疲れをとったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

早起き

朝の光を感じると、覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌されます。

朝ごはん

朝の体はエネルギー不足です。朝食でエネルギーや栄養素を補給しましょう。

9月 季節の行事食

19/17

十五夜

十五夜は旧暦の8月15日(今でいう9月中旬から下旬頃)に行われる行事で、「中秋の名月」とも呼ばれます。

十五夜には農作物の豊作を祈り、収穫に感謝して、稲に見立てたススキを飾ったり、豆、いも、果物、月見団子などをお供えしたりする風習があります。



防災グッズの準備や点検をしていますか。非常用持ち出し袋の中身は定期的に点検し、食品の賞味期限が切れていないかなどを確認しましょう。

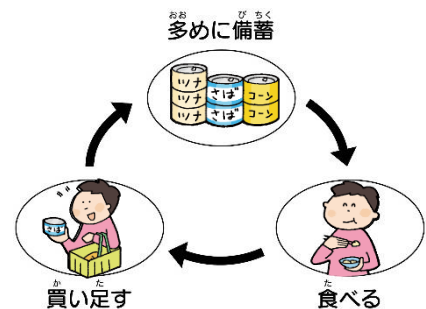


Q どのくらい備蓄したらよいの?

A 最低でも3日分、大規模災害に備えるには1週間分の食料備蓄が望ましいとされています。災害時の食事は主食が多くなりがちですが、缶詰やレトルト食品、乾物など、内容を工夫して栄養バランスを整えましょう。水は1人1日3Lが目安です。

日常的に備蓄を! 「ローリングストック法」

普段から少し多めに食品などを買って置き、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。食物アレルギーや食形態にも配慮して食品を選びましょう。



学校での食育

夏休み前、中学部では夏野菜クイズを楽しみました。その後の給食では、たくさんの夏野菜を見付け、もりもり食べることができました。



学校のホームページでは毎日の給食について紹介しています。ぜひチェックしてみてください。

