



給食だより

令和7年度 9月号

さいたま市立大戸小学校 給食室

2学期がスタートしました。夏休み中の生活はどうでしたか？生活リズムを整えるためには、早起きをして朝の光を浴び、しっかりと朝ごはんを食べることが大切です。

生活リズムを見直してみよう

わたしたちの体や脳などいろいろな器官には、それぞれ時計があることを知っていますか？この時計は、体の中にあるので、『体内時計』といいます。体内時計は、一日およそ25時間で一回りしています。ですが、わたしたちは一日を24時間で生活しているため、わたしたちの体内時計とずれてきてしまいます。この時間のずれを直す役割を持つのが『朝の光』と『朝ごはん』です。



朝の光を浴びると脳が目を目覚まし、動き出します。

朝ごはんを食べると一日をスタートさせるスイッチを入れることができます。朝ごはんを食べると、血流が良くなり、寝ている間に下がった体温を上げます。また、やる気や集中力も高まります。さらに、おなかが刺激されてうんちが出やすくなります。食べるときに五感も刺激されるので、からだ全体が目覚めてきます。

生活リズムを整えるためにできること



☐ 早起きをして、朝の光を浴びている。	☐ 1日3回の食事を、ほぼ決まった時間に食べている。
☐ 毎日、ほぼ決まった時間に起きている。	☐ 寝る前に、テレビやパソコン、スマートフォンなどを使わないようにしている。
☐ 昼間に体を動かしている。	☐ 部屋を暗くして、毎日、ほぼ決まった時間に寝ている。

みなさんはいくつできていましたか？生活リズムが整うと、心と体が安定して、一日を元気にすごすことができます。「前の日より15分早く寝る」など、できることからチャレンジしてみましょう。

ぼうさいきゅうしょく じっし 防災給食を実施しました！

9月4日の避難訓練に合わせて、防災給食を実施しました。避難訓練と同じように、非常食も実際に食べて経験することが大切です。

＜アルファ化米きのこご飯＞



非常時は段ボールの中で調理します。ビニール袋やビニール手袋、プラスチックのスプーンなどが入っています。



アルファ化米は水を注ぐだけで食べることができます。今回はお湯を準備して、暖かいご飯を作りました。



※写真は低学年の盛りつけ例です。

＜防災用ビスケットの白花豆マフィン＞

防災用ビスケットを砕いて作った生地の上に、マフィン生地を500コのカップに流し込みました。



小麦粉、ベーキングパウダー、白花豆ペースト、卵、バターを混ぜて生地を作ります。その重さは30kg！大変な作業でしたが、おいしく調理してくれました。

保護者の方へ

「アルファ化米きのこごはん」と「防災用ビスケット」は、さいたま市の備蓄食品を使用しました。防災給食当日は、『きのこが嫌いだから量を少なくしたい』、『ちょっと苦手』、『食べたら意外とおいしかった』、『おいしかった！また食べたい』など、子どもたちの反応は様々でした。

災害時は不安や緊張が高まりやすいです。おいしいもの、好きなものは心身の栄養になります。お子さんが好きな食べ物や甘い食べ物など、食べ慣れたものを備蓄していると「もしもの時」に心強い味方となります。ご家庭の防災用品や備蓄関連を見直すきっかけにいただければ幸いです。

