

令和6年度 9月号

さいたま市立大戸小学校 給食室

給食だよりのカラー版は、学校ホームページ

に掲載します。ぜひご覧ください。



# 給食だより

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。夏休み中の生活はどうか？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。また、早起きができるように、夜更かししないよう気を付けましょう。十分な睡眠は、みなさんの健康な体を作るためにとても大切です。

## 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、おなか刺激されてうんちが出やすくなります。食べる時に五感も刺激されるので、からだ全体が目覚めてきます。合言葉は「早寝・早起き・朝ごはん」です。一日を元気に過ごせるように、早く寝ることからチャレンジしましょう。



## 防災給食を実施しました！



<9月2日の防災給食>

アルファ化米きのこごはん、牛乳、さばの竜田揚げ、豚汁

9月1日は「防災の日」です。1923年に起きた「関東大震災」の教訓を忘れないために、1960年に制定されました。

「アルファ化米きのこごはん」は、さいたま市の備蓄食品です。「アルファ化米」とは、炊飯したご飯を熱風で乾燥させたもので、水やお湯を注ぐだけでご飯に戻る便利な食品です。給食室では大きな釜で火にかけ、温かい状態で提供しました。避難訓練や引き渡し訓練と同じように、非常食も実際に食べて経験することが大切です。

# ひじょうしょく びちくひん 非常食や備蓄品について知ろう



地震や台風などの被害を受けると、水道や電気、ガスが使えなくなることがあります。災害が起こってから救助体制が整うまで、3日かかると言われています。そのため、家族の人数×3食分の非常食を用意することが理想です。また、カセットコンロなどの熱源があれば、非常時でも温かい食事をとることができます。備蓄品は家族の状況に応じて用意し、主食・主菜・副菜の栄養バランスを考えることも大切です。

<p><b>水</b></p> <p>ひとりあたり 1日3L</p>  <p><b>カセットコンロ・ボンベ</b></p> <p>カセットボンベは 1週間あたりひとり 6本が目安</p> 	<p><b>主食</b> (エネルギー源となる 炭水化物を多く含むもの)</p>  <p>精米、レトルトご飯、アルファ化米、もち、小麦粉、即席めん、シリアル、缶詰パンなど</p>
<p><b>主菜</b> (たんぱく質を多く含むもの)</p> <p>魚・肉・豆などの常温保存できる缶詰、レトルト食品、フリーズドライ食品、充填豆腐、ロングライフ牛乳、乾物(干しえび、にぼし)など</p> 	<p><b>副菜</b> (ビタミン・ミネラル・食物繊維を補うもの)</p> <p>いも類・玉ねぎ・ごぼうなど日持ちのする野菜、野菜のジュース、乾物(切干大根、乾燥わかめ、ひじき、のり)、インスタント味噌汁、インスタントスープなど</p>
<p><b>果物</b></p>  <p>りんご、かんきつ類など日持ちのする果物、果物のジュースや缶詰、ドライフルーツなど</p>	<p><b>その他</b></p>  <p>好きなお菓子、調味料(塩、みそ、しょうゆ、砂糖など)、家庭の事情に応じた食べ物(乳幼児用食品やアレルギー対応食)、など</p>
<p><b>あと便利な備品</b></p>  <p>調理用ポリ袋(湯せん可能な高密度ポリ袋など)、使い捨ての食器類、使い捨てのビニール手袋、ウェットティッシュ、アルミホイル、ラップ、キッチンペーパーなど</p>	

(参考：農林水産省HP「災害時に備えた食品ストックガイド」、さいたま市HP「災害に備える」より)

保護者の方へ「ローリングストック法」という、普段の食品を少し多めに買い置きし、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法もあります。