

給食だより 9月号

令和7年9月1日
大田区立池上小学校
校長 平林 里美
栄養士

今日は久しぶりの学校ですね。元気いっぱいに登校できましたか。残暑が続きますが、生活リズムを整えて毎日元気に学校生活を送れるようにしましょう。



生活リズムを整えよう

生活リズムを整えるためには、起きたら太陽の光を浴びること、朝ごはんを食べること、そして日中はしっかり体を動かすことが大切です。そうすることで、夜もぐっすり眠ることができます。また夏休み中に室内の涼しい部屋で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行いましょう。



夏休み中の給食室

給食の提供がない夏休みを利用して、給食室では清掃作業やガスの安全点検などの作業を行いました。実は夏休みは安全に美味しい給食を作るための大切なメンテナンス期間となっています。高圧洗浄機などを使い、隅々まで丁寧に清掃を行いました。



高圧洗浄機で
清掃をしている様子

9月1日 防災の日



近年、地震や台風、豪雨などの災害が日本全国で起きています。災害はいつどこで起こるか分かりません。またひとたび大きな災害が起こると、水や食料品が手に入りにくくなります。白ごろから食料や生活必需品は最低3日分、できれば一週間分を備えておきましょう。

ローリングストック法で食べながら備えよう！

ローリングストック法とは、普段食べている食品を少し多めに買い置きして、食べたその分を買い足し備蓄するという方法です。特別なものは買わずに簡単に備蓄することができます。



ローリングストックをすると…

- ① 非常時にも食べなれているものを食べることができる
- ② 常に食品を入れ替えることで賞味期限切れになっしまうことが少ない

2年生がとうもろこしの皮むきをしました！

7月4日（金）、2年生はとうもろこしの皮むきをしました。食べ物に興味関心を持ち、食べ物を大切にする気持ちや残さずに食べようとする気持ちを育むことをめあてに授業を行いました。また皮むきをした後は、皮とひげを使って人形作りにも挑戦しました。モールなどの飾りを使ったり、マジックで顔を書いたりして、とってもかわいい人形ができました。2年生からは「ひげがたくさんあってびっくりした！」「自分でむいたからいつもよりおいしい」などの感想が聞かれました。ぜひおうちでも、料理やお買い物などのお手伝いをして食べ物に触れる機会を作ってみてください。

