

給食だより

令和 7 年 9 月 1 日
大田区立清水窪小学校
校長 竹花 仁志
栄養士 吉澤 琉菜

9月の給食目標

食後は休養をとりましょう。

食事をした後、胃や腸で食べ物が消化されるのには約5～6時間かかります。食後、安静にすごすことは、胃や腸の消化活動を活発にする効果があります。食後30分を目安に落ち着いてすごしましょう！また、夏休みが終わり、学校生活が再開します。自分の生活をふりかえって、生活リズムをととのえましょう！

げん き
元気に

すごすために

せい かつ
生活リズムをととのえよう



生活リズムをととのえるためには、早寝・早起き・朝ごはんを心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにします。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさせる原因になります。

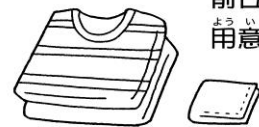
早寝・早起き・朝ごはんをするためのポイント



でん げん
電源オフ



あさ、
朝、
太陽の光を
浴びる



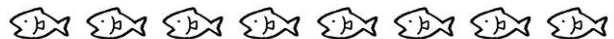
ぜん じつ
前日のうちに
用意する

スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る2時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前の日のうちにしておく、朝の時間に余裕が持てます。

9月1日は防災の日 もしもの時のために 備蓄しよう



大きな災害が起こると、長い間食品が手に入らないことがあります。食品や水は最低3日～1週間分の備蓄が望ましいといわれています。栄養バランスや家族の好みも考えながら、魚介や肉の缶詰、日持ちするいもや野菜なども備蓄しておきます。食品以外にカセットこんろやビニール袋、ラップフィルムなどがあると便利です。



せい ちよう き からだ
成長期の体をつくる
えい じよう
栄養がいっぱい！

さかな
魚

魚には、良質のたんぱく質やカルシウムなどの体をつくるのに必要な栄養素が含まれています。また、中性脂肪を減らすなど、体によい働きをする油を含んでいる特長があります。給食でも魚料理を多く取り入れています。成長期に丈夫な体をつくるためにも、積極的に魚を食べましょう。

