



給食だより

江東区立第二砂町中学校

校長 金久保 勝

休み明けは、休み中の生活リズムとの違いから体調不良を感じる人がいるかもしれません。早寝・早起き・3食の食事で生活リズムを整えましょう。

夏休み中に調理員さんが給食室の環境をきれいに整えてくれました。夏休み明けも安全でおいしい給食作りに努めますので、皆さんもしっかり給食を食べて元気に過ごしてください。

早起き、早寝 朝ごはんて 生活リズムをとり戻そう！

早起き



まずは、朝は早めに起きて朝の光を浴びるようにします。また、学校がある日も休みの日も、同じ時間に起きるようにしましょう。

早寝



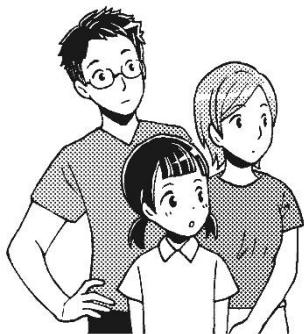
寝る前にテレビやスマートフォンなどの強い光を見ると、睡眠を促すホルモンが出にくくなるので、避けるようにし、早めに寝るように心がけましょう。

朝ごはん



朝ごはんにはエネルギー補給のほかにも、脳や体を目覚めさせ、^{はいせつ}排泄のリズムをつくる大切な役割があります。しっかり食べてから登校するようにします。

9月1日は 防災の日 日頃から備えよう水と食料



大震災などの災害が発生してから、水や電気、ガスなどのライフラインが復旧するまでに1週間以上かかるといわれています。また、災害が起こるとスーパーマーケットやコンビニで、食料品などを調達することは難しくなります。そのため、家族の人数分の水や食料を最低でも3日から1週間分程度は備えておくことが大切です。

栄養バランスを考えよう

災害発生直後は、主食となるごはんやパンなどの炭水化物で空腹を満たしがちです。しかし、栄養のバランスが崩れると体調不良の原因にもなります。そうならないためにも、主菜になる魚や肉の缶詰、副菜になる野菜の缶詰や乾物などを用意しておきましょう。

災害時でも



今月の給食

- 9日(月) 重陽の節句献立…重陽の節句は「菊の節句」ともいい、平安時代に古代中国より伝わった節句です。菊の花は邪気を払い長寿の効能があると考えられてきました。菊の花をゆで野菜に入れました。
- 17日(火) 十五夜の献立…十五夜は中秋の名月ともいいます。旧暦の8月15日に出る月で、昔から秋の収穫を喜び感謝する祭りの日として、月見団子や秋の収穫物を食べたりお供えしたりしています。お団子を汁物に入れた「月見汁」、旬の里芋料理「きぬかつぎ」の献立です。
- 19日(木) カナダ料理…カナダの特産物であるメープルシロップ、サーモンの料理を出します。