

給食だより



令和 8 年 9 月 1 日
品川区立御殿山小学校

9月になり、長い夏休みを終えた子どもたちの元気な声が学校に戻ってきました。まだ暑さが残り、夏の疲れが出やすいこの時期は、生活リズムを整え、栄養バランスのよい食事を心がけることが大切です。特に、朝ごはんをしっかり食べることは、体温を上げて脳や体を目覚めさせ、集中力や学習意欲を向上させることにもつながります。また、十分な睡眠や適度な運動を組み合わせることで、元気に学校生活を送ることができます。

9月1日は「防災の日」



「防災の日」は、大正12年に発生した関東大震災に由来し、災害への備えの大切さを改めて考える日とされています。近年は地震だけでなく、台風や大雨などの自然災害も多く発生しており、日頃からの備えがますます重要になっています。

いざという時に慌てないためには、日頃から食料や飲料水を備えておくことが大切です。そこでおすすめなのが「ローリングストック」です。ローリングストックとは、普段から少し多めに食品を買い置きし、日常生活で食べながら、使った分だけ新しく買い足していく備蓄方法です。缶詰やレトルト食品、パックごはん、乾麺、カップスープ、飲料水など、普段から食べている食品を備えておくことで、賞味期限切れを防ぎながら無理なく備蓄を続けることができます。また、災害時は栄養が偏りやすいため、主食だけでなく、肉や魚、大豆製品の缶詰、野菜ジュースや果物の缶詰なども組み合わせて準備しておくことで安心です。

7月28日には熊本県を中心に大きな地震、8月13日には千葉県で大雨がありました。災害が起こった場合最低でも3日分、できれば2週間分の食料と飲料水を家庭で備蓄することが推奨されています。ご家庭でどんな食品が必要か話し合い、災害に備える機会を作ってみてはいかがでしょうか。



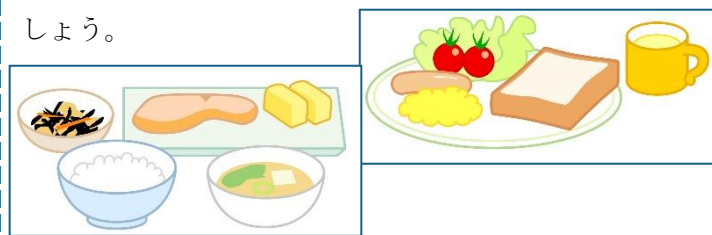
朝ごはんは一日の元気の源

朝ごはんは、子どもたちが元気に学校生活を送るために欠かせない大切な食事です。睡眠中も体はエネルギーを使っているため、朝起きた時には脳や体を動かすための栄養が不足しています。朝ごはんを食べることで体温が上がり、脳が目覚め、集中力や学習への意欲が高まります。

また、朝ごはんには、生活リズムを整える役割もあります。毎日決まった時間に食事をとることで、体内時計が整い、排便の習慣づくりにもつながります。反対に、朝食を抜いてしまうと、午前中に力が出にくくなったり、昼食で食べ過ぎてしまったりすることがあります。

忙しい朝でも、主食（ごはん・パンなど）に加え、たんぱく質を含むおかず（卵・魚・肉・大豆製品など）や、野菜・果物を組み合わせることで、栄養バランスのよい朝ごはんになります。前日の夕食の残りを活用するなど、無理なく続ける工夫もおすすめです。

毎日の朝ごはんは、子どもたちの健やかな成長を支える大切な習慣です。ご家庭でも「早寝・早起き・朝ごはん」を意識し、元気な一日のスタートにつなげていきましょう。



秋の魚

旬の食材 ～さんま～



秋を代表する魚であるさんまは、良質なたんぱく質のほか、脳の働きを助けるDHAや血液を健康に保つEPA、貧血予防に役立つ鉄分などを含む栄養豊富な魚です。近年は海水温の変化や漁獲量の制限などの影響で漁獲量が減り、価格が高くなる傾向が続いています。それでも旬の時期に味わうさんまは格別のおいしさがあります。さんま以外にも、アジやイワシ、サバなど、旬を迎えておいしくなる魚もあります。旬の魚は栄養価が高く、価格も比較的手頃になることが多いので、季節に合わせてさまざまな魚を食卓に取り入れてみましょう。