

8・9月



給食たより

令和元年8月28日
調布市立 第三小学校
校長 辻 久恵
栄養士 竹田 茜

さあ、夏休みが終わり新学期が始まりました。2学期の給食は8月29日から始まります。2学期の初めは、夏の疲れが残りがちです。生活リズムを整え、朝・昼・夕、1日3食しっかり食べて、毎日元気に登校できるようにしましょう！



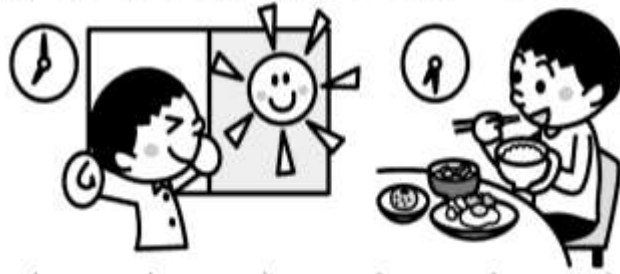
体内時計、乱れていませんか？



夏休みが終わりましたが、しばらくは暑い日が続きそうですね。体調には十分注意して過ごしましょう。さて、休み明けは、体のだるさを感じたり、寝つきや寝起きが悪くなったりしがちです。これは不規則な生活習慣によって「体内時計」が乱れたことが原因と考えられます。体内時計を整えるコツは、早起きをして朝日を浴び、朝食を食べる習慣をつけることです。早起きが苦手な人には少しつらいかもしれませんが、毎日続けることで夜も早く眠くなり、早寝・早起きの良い生活リズムが身につきます。



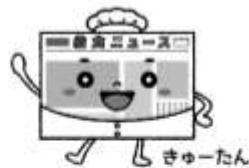
1日は24時間ですが、体内時計はこれより少し長い周期でリズムを刻んでいるとされます。朝の光を浴びることで、体内時計がリセットされ、ズレが調整されます。3回の食事を、毎日同じ時間にとることも大切です。



クイズ □に当てはまる漢字は①、②、③のうちどれかな？

A. 太刀□ B. 柳葉□ C. 秋刀□

①心 ②魚 ③剣



※お問い合わせ先：調布市立第三小学校 栄養士 竹田 茜
〒168-8501 東京都調布市調布3-1-1
TEL: 03-5482-1111 FAX: 03-5482-1112
©少年写真新聞社2019

防災の日 非常用持ち出し袋を準備しよう！

9月1日は防災の日です。地震や台風などの災害に備えて非常用持ち出し袋を準備しておきましょう。

非常用持ち出し袋の内容例(人数分を用意しましょう)

- 飲料水(1人1日3Lが目安)
- 食料品(カップめん、缶詰、ビスケット、チョコレートなど)
- 貴重品(預金通帳、印鑑、現金、健康保険証など)
- 救急用品(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)
- ヘルメット、防災ずきん
- マスク
- 軍手
- 懐中電灯
- 衣類
- 下着
- 毛布、タオル
- 携帯ラジオ、予備電池
- 携帯電話の充電器
- 使い捨てカイロ
- ウェットティッシュ
- 洗面用具
- 携帯トイレ



※飲料水や食料品は3日分を。大規模災害発生時は1週間分の備蓄が望ましいといわれています。
※ほかにも必要なものを用意しておきましょう。

今月のこんだてより

- 9日(月)・・・この日は重陽の節句です。「五節句」の一つで、菊花を用いて無病息災と長寿を願うことから「菊の節句」とも言われます。
- 13日(金)・・・この日は十五夜です。お月見には欠かせない「月見団子」を出します。
- 18日(水)・・・ルーローハンとは、台湾の料理です。ぶた肉を甘辛い味付けで煮こみ、ごはんにかけて食べる料理です。五香粉というスパイスを使っていて、独特な香りがします。
- 20日(金)・・・ラグビーワールドカップの開幕戦が東京スタジアムで行われます。日本対ロシアの試合があることにちなんで、ロシア料理を出します。ボルシチは、ビーツという野菜を使った赤いスープです。ザワークラウトは、もともとドイツの料理ですが、ロシアでもよく食べられる酢の物です。



<お願い> 9月の給食費の引き落とし日は、6日(金)です。引き落とし予備日は、26日(木)です。よろしくお願ひします。