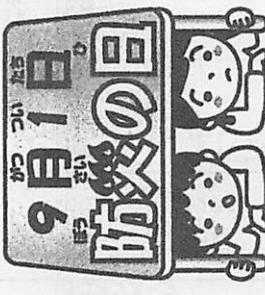


## 家庭での食品備蓄について



家庭での食品備蓄について

令和元年8月27日  
調布市立若葉小学校  
校長 渡邊 佳子  
栄養士

夏休みが終わり、学校生活が始まりました。夏休みは楽しく過ごすことができましたか？ 夜更かしや朝寝坊などをして生活リズムが乱れてしましましたか？ まだまた暑い日が続きますので、体調を崩さないので、3食しっかり食べ、生活リズムを整えましょう！

## きゅうじょくだより 夏休みは楽しく過ごすことができましたか？



夏休みが終わりましたが、しばらくは毎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」が乱れたことがあります。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難しいかもしれません、毎日続けることで夜も早くなり、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、体内時計はこれまでより少し長い周期でリズムを刻んでいます。朝の光を浴びることで、体内時計がセッティングされますが、3回の食事を、毎日同じ時間にとることも大切です。

毎年9月は、「健康増進・普及啓発月間」として、厚生労働省が定める「食生活改善普及運動月間」です。健康的な心と体をつくるためには、食生活を整えることが重要です。日々の食生活を振り返り、できることから取り組んでみませんか？

1日3食、規則正しく食べている□ 鹿児島県のとり過ぎに気をつけている□ お薬はどうぞ適切な量で飲んでください

毎食、野菜を食べている□ 1日1回は運動をそろそろしている□

お風呂や便所と食事をするなどで、コミュニケーション能力が高まり、豊かな心を育みます。

野菜はたっぷり、塩分は控えめを心がけましょう！

★お願い！

●9月9日（月）に9月分の給食費が引き落とされます。未納となりませんよう、入金をお願いします。なお、手数料が一件につき10円かかります。必ずマスクを持参させてください。よろしくお願いします。

●9月1日は防災の日、ご家庭にある非常食や備蓄品をチェックするとともに、家族の状況に合わせ、必要なものが足りているかを確認する機会にしていかがでしょうか。

●非常食と一緒に用意していないというご家庭でも、普段から使い慣れている食料品を少し多く買い置きし、使った分を買い足す「ローリングストック法」で、無理のない備蓄を心がけましょう。

●米、油、塩、砂糖などの主な調味料は、1人1日の量×最低3日分（9食分）、できれば1週分を置いておくと安心！

●「今月の献立よい！」

13日（金）「十五夜献立」

旧暦8月15日は「中秋の名月（十五夜）」といつて、昔から月をみる習慣がありました。

また、里芋が収穫される時期に当たることから、「芋名月」ともいわれています。

芋はすきや月見団子、季節の果物などをお供えし、里芋料理を味わいます。

今年の十五夜は、9月13日です。給食では里芋ごはんと月見団子を作ります。

20日（金）『ロシア料理』

ラグビーワールドカップが日本で開催されます。日本の初戦は20日、味の素スタジアムでロシアと戦います。給食ではロシア料理のピロシキとボルシチを作ります。

●今月の地場産野菜  
じゃがいも・キャベツ・にんにく

●かわいいキャラクターたちが登場します。

●9月9日（月）に9月分の給食費が引き落とされます。未納となりませんよう、入金をお願いします。なお、手数料が一件につき10円かかります。必ずマスクを持参させてください。よろしくお願いします。