給食だより

2023.09.01
台東区立駒形中学校

9月

夏休みが終わって、今日からいよいよ２学期の始まりです。夏休みの間に、つい夜更かしや朝寝坊をしてしまい、生活リズムが乱れていませんか。早起き、早寝を心がけて、朝ご飯をしっかり食べるようにして、元気に新学期をスタートさせましょう。

関東大震災から100年

関東大震災は、1923年（大正12年）９月１日に、相模湾を震源として発生し、関東地方に大きな被害を及ぼしました。家屋倒壊や火災などで、死者・行方不明者は10万人5000人余りになりました。今年は、震災から100年の年です。もしもの時の備えを見直してみましょう。

「もしもの時」に備えましょう

ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。新型コロナウイルスの影響で、マスクや消毒液が店頭から消えたことは記憶に新しいですが、災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日ごろから、自分（家族）の命は自分で守るという「自助」の意識を持つことが大切です。

命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる３日分～１週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。

家庭で備えておきたいもの

水

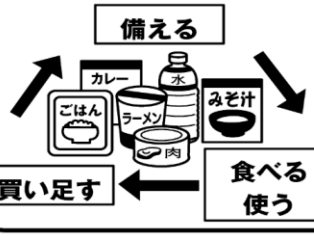
調理に使う水も含め、1人1日3ℓが目安です。

カセットコンロ・カセットボンベ

ボンベは１週間当たり１人６本程度必要です。

食料品

米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。



災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。

甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。

早起き・早寝 朝ごはんで 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、排泄（はいせつ）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。

体内時計をととのえるためには

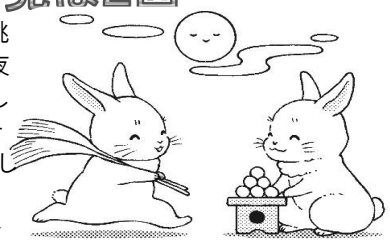
人間の体には、１日24時間より少し長い周期のリズムを刻む体内時計があります。体内時計は、朝の光を浴びて、朝ごはんをとり、規則正しい食生活や十分な運動と睡眠をとることで、24時間の周期に修正されます。不規則な生活を続けると、体内時計が乱れてしまうので注意しましょう。

ⓒ少年写真新聞社2023

秋の年中行事　月見は2回

月見は、だんごや里芋などを供えて、月を眺めて楽しむ秋の年中行事です。月見は、十五夜と十三夜と年２回あって、両方見るのが習わしになっています。今年の十五夜は9月29日、十三夜は10月27日です。十五夜と十三夜に、美しい月を楽しみましょう。

給食では、9月29日にお月見汁を提供する予定です。



ⓒ少年写真新聞社2023

＊毎日の食材の産地は、給食黒板横に掲示しています。
＊果物以外は、全て加熱しています。
＊行事・その他により、献立を変更する場合があります。