

食育だより

令和7年9月号
船橋市立夏見台小学校

立秋も過ぎ、暦の上では秋ですが、まだまだ残暑の厳しい日が続きます。暑かった夏の疲れが残り、なかなか本調子に戻らない人も多くいるでしょう。

規則正しい生活リズムを整え、実りの秋、美味しい旬のものを食べて元気に過ごしましょう。

9月の給食目標：食生活のリズムを整えよう！

夜ふかしをせず早く寝ていますか？ すっきり起きていますか？



美味しく朝ご飯を食べていますか？

朝ごはんは午前中を元気に過ごすための大切なエネルギーのもとになります。また、寝ている間に休んでいた脳や体を目覚めさせる働きもあります。

「早寝・早起き・朝ご飯」を心がけて、規則正しいリズムを取り戻しましょう！

災害時に備えよう！～9月1日は防災の日～



9月1日は「防災の日」です。夏休み中には、津波警報が発令されたり、台風も通過しました。災害はいつ起こるかわかりません。今、家庭で使う食料品や生活必需品を日頃から少し多めに備えて、なくなったら買い足していく「ローリングストック法」などを実践しながら、災害時に役立てていこうとする「日常備蓄」の考え方が広く提唱されています。食料品については賞味期限などもよく確かめ、無駄なく回転させていきましょう。



◎備える食品を考えましょう

●主食になるもの

ごはん・餅・麺類など

●副菜になるもの

即席スープ・みそ汁・乾物など

●主菜になるもの

おかずになるような缶詰・レトルト食品など

●水

生命の維持にかかせないものです。十分な量をとる必要があります。1日1人3ℓが目安です。

【9月2日の給食は防災の日給食】

市内の防災備蓄倉庫に備蓄されていたアルファ米（今年度入れ替え品）や長期保存可能な乾物（乾燥わかめ・ごま）・缶詰（ツナ缶・コーン缶・フルーツ缶）を使った献立です。防災について、ご家庭でも話し合うきっかけになればと思います。