



# 9月給食だより

令和6年度 9月号  
佐賀市立川上小学校



2学期が始まりました。まだまだ残暑も厳しいですが、日が暮れる時間が夏のころよりも少しずつ早くなってきました。今からの季節、朝晩は涼さも感じるようになります。長い2学期は学校行事もたくさんあります。元気に過ごせるように毎日早寝・早起きの習慣に切り替えて朝ごはんもしっかり食べて登校しましょう。

## 生活リズムを整えよう!

長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったり、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすりとお寝がことができ、生活リズムが整います。また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかり行い、無理をしないようにしましょう。

## 1日を元気にスタートさせるには...



朝日を浴びよう



朝食を食べよう



トイレに行こう



行ってきまーす!

## 夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

9月になっても暑い日が続きます。まだまだ夏バテしやすい時期なので、注意しましょう。

★ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活に心がけましょう。

★ 旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。

★ 冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。

★ おやつはダラダラ食べない

食事が食べられなくなるように、時間と量を考えましょう。

## お月見を楽しんでみませんか?

秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、里いもの形のものなど、さまざまです。



2024年の十五夜は  
9月17日です。

## 「ローリングストック」で無理のない備蓄を!

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。



## ローリングストックのポイント

水	食料品	その他
<ul style="list-style-type: none"> <li>1人1日3リットル×3日以上必要。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食べ慣れているもの。</li> <li>保存性の高いもの。</li> <li>調理不要で食べられるもの。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。</li> <li>カセットコンロ・ボンベ。</li> </ul>

★ 買う・買い足す

家族の人数や好み、栄養バランスを考える。使った分を買い足す。

★ 食べる・使う

賞味期限が切れる前に消費する。古いものから使う。

## おうちのかたへ...

2学期になり、給食も始まりましたが新型コロナをはじめ感染症もまだまだ流行しています。給食室では衛生管理を徹底して調理作業を行っています。教室内の飛沫等で感染症が発生する恐れもあります。給食準備中は引き続き全員がマスクを着用するようになっていますので、子どもたちには忘れずに持たせてくださるようお願いいたします。また、熱中症対策として、運動会の日まで毎週1回2時間目の中休みにジュースを提供します。

