

# ランチタイム



令和8年度  
石橋北小学校  
給食だより  
9月15日

9月

## せいかつ ととの 生活リズムを整えよう



夏休みが終わり、みなさんの元気な笑顔が学校に戻ってきました。  
夏休みの間、生活のリズムがくずれてしまった人はいませんか。生活のリズムの乱れは、勉強や運動など昼間の活動にも影響を与えてしまいます。  
また、睡眠不足は熱中症になりやすくなります。毎日を元気に過ごし、楽しく生活するために、こんなことに気を付けてみましょう。

### 《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ない。



### 《早起き》

カーテンを開けて、朝の光を浴びるようにする。



### 《朝ごはん》

栄養バランスのとれた食事  
でエネルギー補給しよう。



## ひじょうしょく じゅんぴ みなお 非常食の準備・見直しを！

9月1日は「防災の日」です。災害はいつ発生するかわかりません。そして、台風シーズンを迎える時期でもあります。この機会に家族で備蓄について話し合い、見直してみませんか？

1. 食品の備蓄は、3日～1週間分×家族の人数を目安

おすすめの備蓄品・・・パックごはん、もち、そうめん、うどん、そば、魚・肉・豆・野菜の缶詰、野菜ジュース等

2. 水の備蓄は3L（飲料水+調理用水）×3日分×家族の人数

食料や水だけではなく、カセットコンロ、使い捨てスプーン等準備するのも良いでしょう。

## ☆お知らせ☆

今月から週1回ですが、グループ給食を行っています。事前に児童・教職員に対しアンケート調査を実施し、実現しました。

グループ給食での、食事マナーやルールを決め、事前指導も行いました。今後は様子を見ながら回数を増やしていければと思います。

ぜひ、家庭で給食時の様子を話題にしてみてください。

## ねんせい しょういくじゅぎょう ようす 5年生 食育授業の様子



「バランスよく食べよう」のテーマで、バイキング形式で料理カード選びをしました。

各自、主食・主菜・副菜それぞれから好きなものばかりではなく、栄養バランスを考えながら選んでいました。

家庭や外食でも好きなものばかり食べるのではなく、今回学んだことをいかし、バランス良く食べるようにしましょう。

※10月より、献立予定表は各日より同様に、すぐーるで配信いたします。

よろしく願いいたします。