



令和6年8月28日
さいたま市立芝原小学校
(毎月19日は食育の日)

長い夏休みが終わり、学校生活が再開します。学校がある日もない日も元気に過ごすためには、規則正しい生活リズムが大切です。朝ごはんや睡眠・休養など、生活リズムをととのえるためのポイントをお伝えします。



元気に過ごすために生活リズムをととのえよう



生活リズムをととのえるためには、早起き・早寝・朝ごはんを心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにします。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさせる原因になります。

家族で見直し！生活習慣

お子さんが寝ている近くで家族がテレビを見ていることなどはありませんか？お子さんだけ早寝をさせようとしても、なかなかうまくいきません。規則正しい生活習慣を送るためには、家族みんなで取り組むことが大切です。家族でできることを、ぜひ話し合ってみてください。



体内時計とは

わたしたちは、体温や血圧、睡眠、エネルギー代謝などを調節する「体内時計」を持っています。ヒトの体内時計の周期は24時間より少し長く、1日(24時間)とは、ずれています。そこで、朝日を浴びて朝ごはんを食べると、このずれをリセットできます。反対に夜ふかしや夜遅い時間の食事は体内時計のリズムを乱れさせます。そのため、早寝・早起き・朝ごはんが大切なのです。



9月1日は防災の日～もしもの時のために備蓄しよう～

大きな災害が起こると、長い間食品が手に入らないことがあります。食品や水は最低3日～1週間分の備蓄が望ましいと言われていています。栄養バランスや、家族の好みも考えながら、魚介や肉の缶詰、日持ちするいもややさいなども備蓄しておくといいです。食品以外に、カセットコンロやビニール袋、ラップフィルムなどがあると便利です。

とうもろこしの皮むき～1年生・おおぞら学級～

7月4日、1年生とおおぞら学級のみなさんがとうもろこしの皮むき体験を行いました。

みんな一生懸命、上手にむいてくれました。皮むきに苦戦している児童もいましたが、約200本のとうもろこしをきれいにむいてくれました。甘くてジューシーなとうもろこしはとてもおいしかったです。1年生のみなさん、おおぞら学級のみなさんありがとうございました。



収穫前のとうもろこしの茎の長さや、花に驚いていました。



協力しながら丁寧に皮をむいて、ひげを取ってくれました。



【献立】

- ・ごはん
- ・豆腐のそぼろ煮
- ・こんにやくサラダ
- ・若谷農園さんの白とうもろこし
- ・牛乳

若谷農園さんの「雪の妖精」という品種の白いとうもろこしを提供しました。



給食室で洗って、切って、天板にきれいに並べます。



スチームコンベクションオーブンで蒸します。

今月の行事食

9月17日は、十五夜献立として「ごはん、さんまの蒲焼、お月見汁、お月見クレープ」を提供します。

十五夜とは、1年で最も美しいとされている「中秋の名月」を鑑賞しながら、芋類などの農作物の収穫に感謝する行事です。別名「芋名月」とも呼ばれます。十五夜の日は、旧暦の8月15日の月のことなので毎年変わります。

給食では、満月とうさぎをイメージしたかまぼこが入ったお月見汁、さつまいもペーストが入ったお月見クレープを提供します。

