

食育だより 9月



令和5年度
上尾市立鴨川小学校

◇毎月19日は食育の日◇

夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まります。まだまだ暑い日が続いているので、こまめに水分を取るなど暑さ対策を忘れず、早寝早起きで、朝ご飯をしっかりと食べて元気に登校しましょう。給食は8月29日から始まります。



生活リズム

乱れていませんか？



休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体のだるさや心の不調を感じたりする人が多くなります。その原因の一つに、生活リズムの乱れが挙げられます。私たちの体には「体内時計」という機能があり、1日の活動に合わせて、体温や血圧、ホルモンの分泌などを調整し、生活リズムを整えています。ところが、夜遅くまで起きていたり、食事の時間が不規則だったりすると、体内時計に狂いが生じ、生活リズムが乱れてしまいます。生活リズムを整えるには、起きたら朝の光を浴びること、朝ごはんをしっかりと食べることの2つが重要です。また、朝ごはんを食べることは、排便のリズムにもつながり、1日をすっきりとした気持ちでスタートすることができます。



生活リズムが整う朝の習慣



朝の光を浴びる

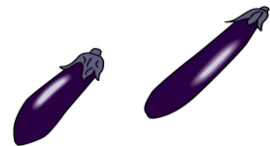


朝ごはんをよくかんで食べる

スマートフォンやゲーム機などの強い光は睡眠に影響します。寝る前に見るのはやめましょう。



旬の野菜...なす



なすは、夏から秋の今が特においしい時季です。なすには、いろいろな種類があり、日本で一番多いのは、「中長なす」という品種ですが、その他にも、細長い形の「長なす」、大きめでへたの部分がみどりいろの「米なす」、丸なす、白い色をした「白なす」などがあります。埼玉県でとれる「埼玉青大丸なす」という巾着型で緑色のなすは、ときがわ町や深谷市で主に生産されています。なすは、水分が90%以上ですが、塩分の取り過ぎを防ぐカリウムや、皮には、食物繊維、ポリフェノールなどが豊富にふくまれています。



埼玉青大丸なす

生でも、焼いても揚げても美味しいなす。9月の給食でも、8日(金)に『マーボーなす』がです。楽しみにしててください。



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。災害が起こったときを想定し、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」で無駄なく備えましょう。
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。



◆◆◆給食費について◆◆◆

○9月の給食費は、8月分と合算して、5,300円の引き落としとなります。
9月5日が引き落とし日ですので、ご準備をよろしくお願いいたします。

返金について

- 長期欠席の場合は、保護者の方からの給食停止の申し出を受けてから、
 $(休んで食べなかった食数 - 5食) = 返金額$ (月額を限度とする) となるため、6食目からが返金対象となります。お早めに担任へご連絡ください。また、給食再開の場合も食材確保のため、早めにご連絡をお願いします。
- 医師の診断書に基づき牛乳を飲用できない場合は、牛乳代を返金します。牛乳を停止する日の2日前(休日を除く)までに「上尾市学校給食停止届」を学校へ提出いただいた場合は
 $牛乳代 \times 除去した日数 = 返金額$ となります。
- 学級閉鎖に伴う返金は、
 $270円 \times (学級閉鎖した日数(休日は除く) - 5日) = 返金額$ となり、連続した6日目以降より返金となります。
- 本年度より、返金は学校保健課からの口座振込となりました。給食、牛乳を停止または再開する場合には『上尾市学校給食停止(再開)届』の提出が必要となります。添付書類が必要な場合はあわせて、学校まで提出をお願いします。