

がっ きゅう しょく 9月 給 食 だより

志木市立宗岡小学校
令和8年度 9月号

なつやす お 夏休みが終わり、2学期が始まります。「早寝・早起・朝ごはん」のリズムを整え、2学期も健康に過ごしましょう。

さて、これから「秋」が訪れ、魚やキノコ、果物など美味しい食べ物がどんどん増えます。2学期の給食も、秋の旬の食べ物を出すので、楽しみにしててくださいね。

けんこう あい こと ば 健康の合言葉

まごわやさしい

けんこうてき しょくせいかつ おく 健康的な食生活を送るために重要な食材の頭文字を組み合わせた言葉です。



まめ とうふ だいず
豆や豆腐などの大豆製品はたんぱく質と食物繊維が多い。



ごま
ごまはビタミン、鉄分、食物繊維が多い。



わかめ
わかめやひじきなどは鉄分、ミネラル、食物繊維が多い。



さい
ビタミン、ミネラル、食物繊維が多い。



かな
カルシウムが多い。体に良い脂も多い。



いたけ
きのこ類は免疫力を高める。



も
芋類はビタミンや炭水化物が多い。



がっ きゅう しょく もく ひょう 9月の給食目標

しせい じょうず た
「姿勢よく上手に食べよう」

お皿を持つまたは、手を置きましょう。
肘をつかないようにしましょう。

つくえ おなか あいだ
机とお腹の間をこぶし1つ分にしましょう。



せなか
背中をまっすぐの伸ばしましょう。

りょうあし じめん
両足を地面につけましょう。



こうえん
親指を口縁に置き、親指以外の4本でお碗の底を支えると安定します。

姿勢を正すことで、胃や腸が正しい位置につけるため、きちんと消化吸収ができます。また、食べ物を落とすことが少なくなります。

食の備えを見直しましょう。

1923年9月1日に関東大震災が発生したことから、9月1日は「防災の日」とされています。秋は、台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響から豪雨も各地で甚大な被害が相次いでいます。日ごろから水や食料品を多めにストックしておくで安心です。



非常食の備蓄は、「ローリングストック法」で備えるとよいとされています。普段食べている缶詰やインスタント食品などを少し多めに買い置きし、調味期限の古いものから消費します。食べたなら、その分を買い足すだけです。最低でも3日分は必要です。

〇備蓄例

水 1人分

3L（1日に必要な飲用水+調理用水）×3（日分）=9L



主食 パックご飯 カップ麺

主菜

インスタント食品

缶詰



あると充実するもの

カセットコンロ・ボンベ

ドライフルーツ

日持ちする野菜

かぼちゃ

イモ類

人参 など

