



2学期が始まりました。夏休み中に、勉強や運動に取り組んだり、普段できないような体験をしたりと、それぞれ充実した時間を過ごしたことと思います。楽しかった夏休みが終わり、8月29日（金）からは給食も始まります。2学期も元気に過ごすために、生活のリズムをととのえることから始めましょう。

<生活リズムをととのえる秘訣💡>

しっかり勉強や運動をするためには、規則正しい日常生活を送り、生活のリズムを整えることが必要です。特に大切なのが、**朝ごはんを食べて1日のスタートのスイッチを入れること**です。朝ごはんを食べると、血流がよくなって体温が上がり、やる気や集中力が高まります。また、腸が刺激されて排便が促されます。食べるときに五感も刺激されるので、からだ全体が目覚めていきます。朝ごはんを食べると、よいことがたくさんあるので、食べる習慣がない人は、食べるよう心がけてみましょう。



<9月1日は防災の日です>



本校では9月1日（月）に「防災の日給食」を実施します。さいたま市の防災課から防災教育の一環として提供されたアルファ米の「きのこご飯」を含む、災害時によく食べられている料理や、災害時に摂ってほしい栄養を含む料理等を組み合わせました。この機会に、災害時の対応についてご家庭で話し合い、家庭備蓄食品の見直しや買い替え等をしてみましょう。

【防災の日給食の献立とポイント】

- きのこご飯・・・さいたま市で実際に備蓄しているものです。しめじ、椎茸、きくらげ等が入っています。
- 牛乳・・・牛乳に含まれるトリプトファンやカルシウムは、災害時に疲れやストレス等で乱れてしまった自律神経をととのえてくれます。
- ごま和え・・・小松菜には、疲れやストレスを回復させる働きのあるビタミンやカルシウムが豊富に含まれています。
- 豚汁・・・炊き出してふるまわれることの多い料理です。豚肉のたんぱく質や、野菜類のビタミンやミネラルを補給することができます。
- 冷凍みかん・・・ビタミンが豊富です。災害時には、ホッとできるような甘味や果物類を食べることで、心を落ち着かせる効果があります。



【家庭で備蓄する食品や水について】



- 食品の備蓄量・・・家族の人数×最低3日分
- 水の備蓄量・・・3リットル×家族の人数×最低3日分

※備蓄量は、できれば1週間分を備えることが望ましいといわれています。

☞農林水産省のホームページで「災害時に備えた食品ストックガイド」をご覧ください。参考にしてみてください。



★お知らせ★

本校ホームページの「給食・食育」のページを更新しました。7月の給食写真と、体験活動の様子「3年生 とうもろこしの皮むき体験」を追加しました。ぜひご覧ください。