

R4年

9月

ぱくぱく*もぐもぐ

岡山市立芳泉小学校*ひばり分校 給食だより



夏休みが終わりました。長いお休みで早寝・早起き・朝ごはんなどの生活リズムが乱れてしまっている人もいるかもしれません。自分の生活をふりかえって、生活リズムをととのえましょう。

元気にすごすために 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、早寝・早起き・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、遊びなど十分に活動することで、夜はぐっすり眠れますよ。

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しょう。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よ。



先生のおすすめ給食献立

みなさんは、担任の先生の「好きな献立」を知っていますか？大好きな先生の「好きな献立」と聞くと、「少し苦手だな」と思っていた献立だとしても、なんだか食べてみたくなりますね。今回は、平井校長先生にみなさんより一足早く10月の献立表を見ていただき、楽しみな献立・おすすめの献立をうかがいましたよ。

●10月の献立で、「楽しみだな」「早く食べたいな」と思う献立はどれですか？

10月31日(月)のセルフたごはんです。

●どうして、その献立を選んだのですか？

校長先生は、たごが大好きなので、毎年この献立をととても楽しみにしています。特に、瀬戸内海でとれたたごは美味しいと有名なので、今からわくわくしています。



●たごはんは、倉敷市下津井の郷土料理です。甘みが強く身がしまったおいしいたごを、かたくならないように上手に調理します！楽しみにしててくださいね！

<9月8日(木)防災給食を行いました!>

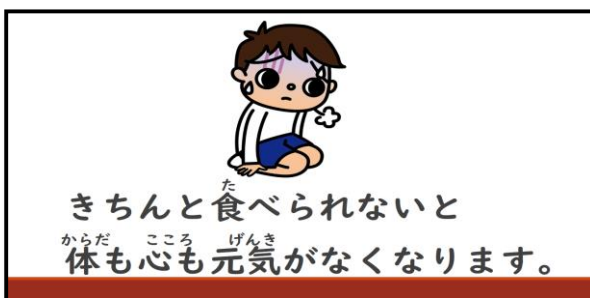
私たちの地域でも、『地震、大雨、台風等による災害が、ある日突然起きるかも?!』という懸念があります。そこで今年度も「非常食を食べる体験をしておくことで、災害時の食の安心につなげられる」ことを目的に、非常食を取り入れた防災給食を実施しました。



- *米粉パン
- *牛乳
- *救給カレー(左図の食品で常温保存できます)
- *ミックスフルーツ

☆救給カレーは特定アレルゲン28品目を使用せず、
そして、加熱しなくてもそのまま食べることができる非常食です。

防災給食を実施するにあたり、給食時間に「非常食って何かな?」「どうして防災給食をするのかな?」という話をしました。



岡山市の全小中学校で行われている防災給食も今年度で3年目になりました。

防災給食の目的である

- ① 災害時の食事に関心をもち、防災意識を高める。
- ② 非常食を「食べる」体験をしておくことで、災害時でも安心して食べることができるようにする。
も達成できているように感じます。

非常食でなくても、レトルト食品や缶詰など、一般的な保存食を少し多めに買い置きしておき、順次消費しながら一定の保存食を確保する「ローリングストック法」も推奨されています。これを機に、ご家庭での食品の備蓄について見直してみましよう♪

