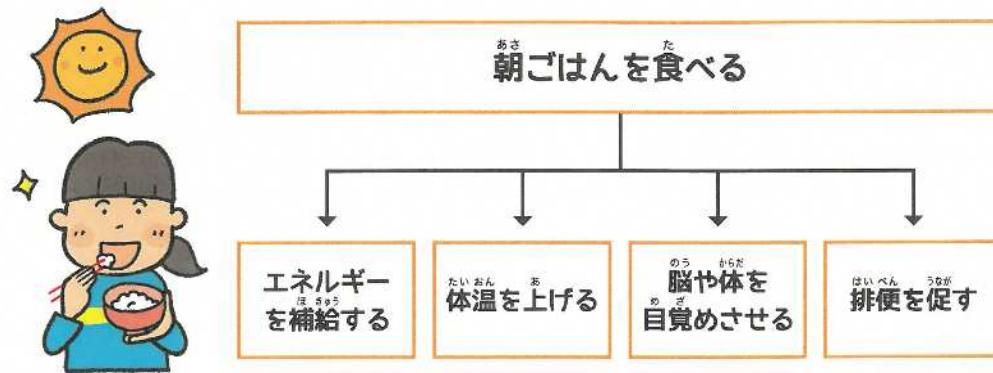




令和7年 8月28日
中島学校給食センター

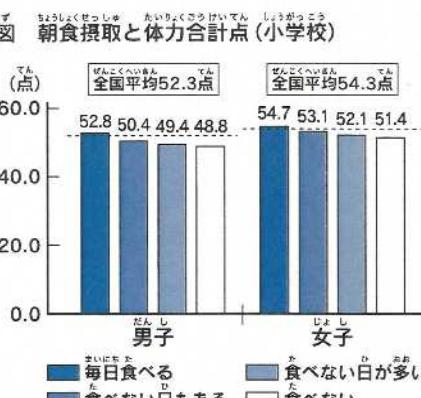
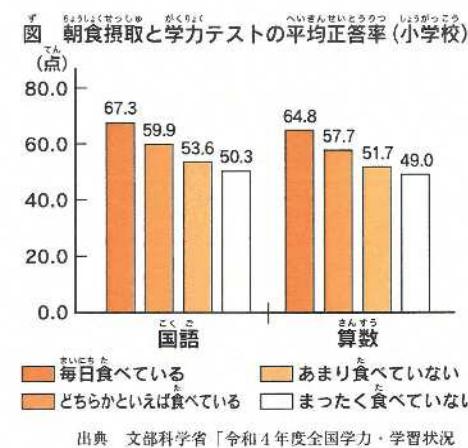
長い夏休みで生活リズムがくずれてしまった人はいませんか。早寝・早起き・朝ごはんで規則正しい生活リズムを取り戻し、2学期も元気にがんばりましょう！

朝ごはんの大切な役割



朝ごはんは、1日の始まりのエネルギーや栄養素を補給する大切な役割があります。朝ごはんを食べることで、体温が上がり、脳や体が自覚めて活動に働くようになります。また、胃や腸を動かすことで排便を促し、便秘予防に役立ちます。わたしたちが午前中から元気に活動するためにも、毎日必ず朝ごはんを食べることが大切です。

朝ごはんを食べることと学力・体力の関係



毎日朝ごはんを食べると答えた子どもは、食べないと答えた子どもにくらべて、学力テストの平均正答率や体力テストの体力合計点が高くなっています。

災害に備えて

9月1日は「防災の日」です。災害はいつ起こるかわかりません。学校でも定期的に防災訓練を実施しています。今、家庭で使う食料品や生活必需品を日頃から少し多めに備えて、なくなったら買い足していく「ローリングストック法」などを実践しながら、災害時に役立てていこうとする「日常備蓄」の考え方が広く提唱されています。ただし、食料品については賞味期限などもよく確かめ、むだなく回転させていきましょう。



「東京防災」



「日常備蓄」について
東京都の『東京防災』
がとても参考になります



タウンロード

お役立ち 備蓄食品一覧メモ(一例)

みず 水	やさい 野菜ジュース	チーズ・かまぼこ	かし 菓子
水	YASAI 野菜100	チーズ・かまぼこ	米菓子や、ひと口ようかん

生命維持に必要な水分量
は年齢や体重によって変わ
りますが、1日1人3リットル
が目安量となります。

野菜不足を解消。ビタミン
や無機質(ミネラル)がとれ
ます。冷凍保存すると保冷
剤代わりにもなります。

初期の支援物資は炭水化
物系が中心になってしま
がち。常温保存のできるか
まぼこやチーズなど高たん
ぱくの食品が役立ちます。



なかじまがっこうきゅうしょく

中島学校給食センター通信 ~能登野菜編~



「中島菜」、「小菊かばちゃ」、「沢野ごぼう」、「きんしうり」、「かもうり」、「神子原くわい」は能登で古くから(30年以上)栽培されている「能登伝統野菜」です。で、その中で「きんしうり」と「かもうり」が9月の給食に登場します。どちらも皮が固く下処理が大変な野菜ですが、昔から食べられてきた、大切な能登伝統野菜を、子どもたちに食べてもらい、伝統の食文化を受け継いでいってほしいという思いで、調理員さんもがんばって作ってくれます。味わって食べてくれるとうれしいです！



かもうりは大きいので切るのが大変です

きんしうりは加熱してほぐして冷やします