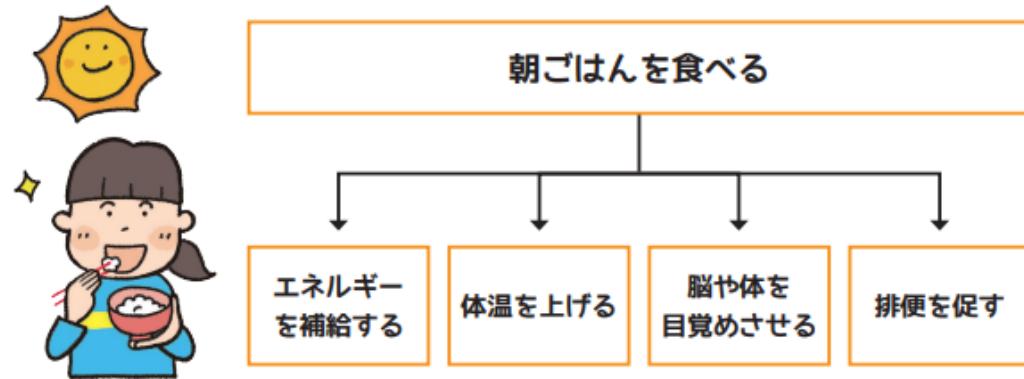




令和7年 8月 26日
中島学校給食センター

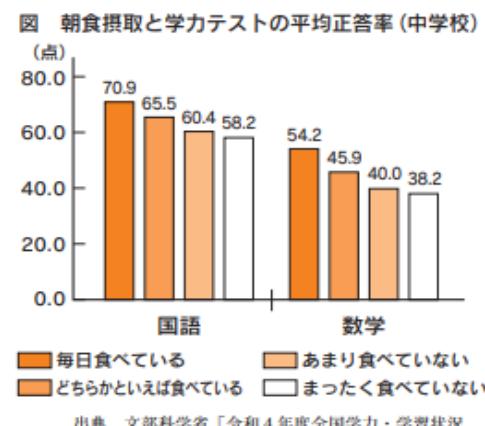
長い夏休みで生活リズムがくずれてしまった人はいませんか。早寝・早起き・朝ごはんで規則正しい生活リズムを取り戻し、2学期も元気にがんばりましょう！

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、脳や体が目覚めて活発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。



がついつたち ぼうさい ひ さいがい お がっこう
9月1日は「防災の日」です。災害はいつ起るかわかりません。学校でも
てい きてき ぼうさいくんれん じっし いま かてい つか しょくりょうひん せいかつひつじゅひん
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
ひ ごろ すこ おお そな か た
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
ほう じっせん さいがい じ やくだ にちじょう び ちく かんが かた
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
ひろ ていじょう しょくりょうひん しょうみ き げん たし
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、
かいてん
むだなく回転させていきましょう。



にちじょう び ちく
「日常備蓄」については
とう きょう と とう きょう ぼうさい
東京都の『東京防災』
さんこう
がとても参考になります



やくだ ひちくしょくひんひとくち いちれい お役立ち 備蓄食品一口メモ(一例)



せいめい じ ひつよう すいぶんりょう
生命維持に必要な水分量
ねんれい たいじゅう か
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
め やすりょう
が目安量となります。



やさしい ぶくろ がいじょう
野菜不足を解消。ビタミン
む きしつ
や無機質(ミネラル)がとれ
れいとう ほ ぞん ほれい
ます。冷凍保存すると保冷
ざいが
剤代わりにもなります。



しょき し えんぶつし たんすい か
初期の支援物資は炭水化
ぶつけい かうしん
物系が中心になってしまい
いうおん ほ ぞん
がち。常温保存のできるか
まぼこやチーズなど高たん
しきひん やくだ
ぱくの食品が役立ちます。



ごめんがし くち
米菓子や、ひと口ようかん
だれ この こべつほう
は誰にでも好まれ、個別包
そう かんそう
装がおすすめです。乾燥
やさしい くだもの
野菜や果物のチップスなど
き かんてんかん
も気分転換になります。

中島学校給食センター通信 ~能登野菜編~



「中島菜」、「小菊かぼちゃ」、「沢野ごぼう」、「金糸瓜」、「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「金糸瓜」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。味わって食べて貰えるとうれしいです！



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