9月 給食だより

令　和　８　年　度
さいたま市立針ヶ谷小学校
お子さんと一緒にご覧ください

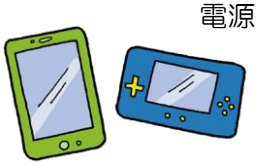
過ごしやすい日が多くなりました。学校がある日もない日も元気にすごすためには、規則正しい生活リズムが大切です。朝ごはんや睡眠・休養など、生活リズムをととのえるためのポイントをお伝えします。

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、早起き・早寝・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、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。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す。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。

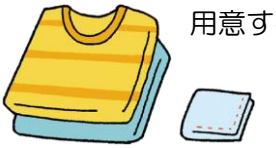
早起き・早寝・朝ごはんをするためのポイント



電源オフ



朝、
太陽の光を
浴びる



前日のうちに
用意する

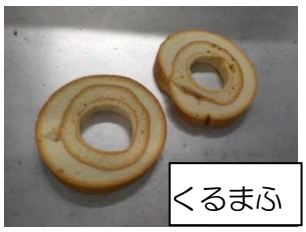
スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る２時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前の日のうちにしておくと、朝の時間に余裕が持てます。

９月１日は防災の日！
乾物を使った防災メニューを提供しました。

９月１日（火）１９２３年に起きた関東大震災にちなんで制定された「防災の日」です。今年は関東大震災から１０３年目です。発生時間は午前１１時５８分。昼食の時間帯と重なったため大規模な火災も発生しました。

今年の７月２８日には熊本県でも大きな地震がありました。災害はいつ起こるかわからないからこそ普段から防災について考え、災害に備えることが大切ですね。そして、起こった時には「おさない・かけない・しゃべらない・もどらない」を忘れずに命を守る行動をしましょう。

「ドライフード」とは「乾物」のことです。乾物は、からからに乾燥させてあるので「水や電気がなくても長持ち」します。水で戻すだけで栄養たっぷりのおいしいおかずに大変身する、防災の強い味方です！当日はそんな乾物を使って「車ふのドライフードカツ」と「切り干し大根のサラダ」を作りました。また、もちもちの手作りじゃがいも団子と夏野菜が入った「夏野菜のじゃがすいとん」です。



くるまふ



切り干し大根

