



令和2年 9月3日
北区立滝野川第五小学校
発行者 校長
栄養士

給食だより

9月になりましたが、まだまだ暑い日が続いています。9月は夏の疲れが出て、体調をくずしやすい時期でもあります。早起き・早寝・朝ごはんで生活リズムをととのえて、元気に過ごしましょう。

習慣づけよう！！

☆早起き・早寝・朝ごはん☆

毎日を健康に過ごすには、規則正しい生活を続けることが大切です。学校がある日も休みの日も同じ時間に起きて朝ごはんをしっかり食べ、同じ時間に寝るようにしましょう。夜ふかしが続いた時はまず早起きをし、朝ごはんを食べて、昼間に活動することで自然に夜眠くなります。早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけましょう。



☆習慣づけるためにできること☆

- ❖ 必要なものは前日までに用意する
- ❖ 遅くまで、テレビやスマートフォンをみない
- ❖ 目が覚めたら朝の光をあびる

☆災害時の食中毒予防☆

9月1日は防災の日でした。日頃からもしもの時に備えていますか？
防災の日をきっかけに災害時の食事について考えてみましょう！

基本は手洗い！！



水が使えないときはウェットティッシュ
消毒用アルコールを活用しましょう！

安全を確認！！

異臭や見た目に異常を感じた場合
食べるのをやめましょう！

しっかり加熱！！



野菜や果物を生のまま食べるのは
控えましょう。しっかり加熱したものを
食べましょう！

早く食べ終わる！！

できあがった料理は早く食べきり
ましょう。常温で長時間の放置は
絶対にやめましょう！

☆おはぎとぼたもち☆

彼岸は墓参りをしたり、先祖に感謝したりする行事です。このとき、おはぎやぼたもちを仏壇やお墓に供えたり、食べたりします。おはぎとぼたもちは同じものをさして、時期によって呼び方がかわります。秋の彼岸には「おはぎ」、春の彼岸には「ぼたもち」といいます。秋はおはぎの花に、春はぼたんの花に見立ててそう呼ばれます。

☆9月の行事食☆



・重陽の節句

9月9日は、五節句の1つ重陽の節句です。

古くは中国から伝わった行事で、菊の花に健康長寿を祈ります。この日は菊を使った料理や栗を使った料理を食べる習慣があります。給食では、9日に栗ごはんを提供します。