

# 9月 給食だより



令和7年9月1日  
千葉市立金沢小学校

夏休みが終わり、学校生活が再開しました。長い休みで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。自分の生活を振り返り、規則正しい生活を心がけ、元気に残暑を乗り切りましょう。

## 生活リズムをととのえよう

早寝、早起きをする



夜更かしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早寝、早起きを心がけましょう。

朝の光を浴びる



朝の光を浴びることで、私たちに備わっている体内時計を1日24時間周期に合わせることができます。

規則正しく食事をする



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとることで、1日のリズムが作りやすくなります。

日中は活動的に過ごす



日中は、体を動かし活動的に過すと、夜によく眠ることができます。

## 生活リズムをととのえるために・・・

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1～2時間前には使用を控えるようにしましょう。また、翌日の準備を前の日のうちにしておく、朝の時間に余裕が持てます。



9月1日は防災の日

## もしもの時のために備蓄しよう

9月1日は「防災の日」です。そして、この日を含む1週間は「防災週間」です。飲料水や非常食の備蓄は3日分、また大規模災害の時は1週間分が望ましいとされています。飲料水は1人1日3リットルが目安です。非常食は、普段食べている食品を多めに買って備えるローリングストックがおすすめです。



## とうもろこしの皮むき

夏休み前の7月8日に、1年生が給食に使うとうもろこしの皮むきをしました。とうもろこしの旬や粒とひげの数が同じことなどをクイズで紹介し、おいしいとうもろこしの見分け方などの話をしてから、各教室にわかれて皮むきをしました。「とうもろこしのひげは、もじゃもじゃだった。」「皮はざらざらしていた。」「あまいにおいがした。」など、よく観察しながら一生懸命取り組んでいました。この日のとうもろこしは、千葉市緑区で作られたもので「ゴールドラッシュ」という品種でした。とうもろこしは給食室で蒸して提供し、地元でとれた旬の食材を味わいました。



## フルーツバイキング

7月16、17日に、フルーツバイキングを実施しました。この日のフルーツは、すいか、メロン、パイナップル、オレンジの4種類から1人2つ選んで食べました。7月の献立表を配付した時から楽しみにしていた児童も多く、たくさんのフルーツを前にとても喜んでいました。「楽しかった!」「フルーツをたくさん食べられて嬉しかった。」「またフルーツバイキングをやってほしいです!」など、たくさんの感想が届きました。給食を作っている調理員さんへ感謝の気持ちをもつきっかけにもなったようです。普段おかわりをしない児童も積極的ににおかわりしていたり、フルーツが苦手だと話す児童も好きなフルーツを選んで「おいしい!」と食べていたり、特別な雰囲気の中で楽しい給食の時間を過ごすことができたようです。



### 給食で使用した主な食材の産地(6月23日～7月17日)

種類	産地	種類	産地	種類	産地
牛乳	千葉市	豚肉	千葉県	さつまいも	千葉県
米	千葉県	たまねぎ	千葉県、兵庫県、佐賀県、栃木県	こまつな	千葉県、茨城県、埼玉県
パン (小麦)	北海道、埼玉県、群馬県、茨城県、千葉県		千葉県、北海道、青森県	キャベツ	群馬県
鶏肉	千葉県、埼玉県、山梨県	じゃがいも	千葉県、長崎県、鹿児島県	すいか	群馬県、山形県、神奈川県
				メロン	千葉県