

(家庭数)

9月給食だより

市川市立若宮小学校

休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調がおこりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかりと食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすりとお眠ることができ、生活リズムが整います。また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。

「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。



ローリングストックのポイント

水	食料品	その他
● 1人1日3リットル × 3日分以上必要。	● 食べ慣れているもの。 ● 保存性の高いもの。 ● 調理不要で食べられるもの。	● ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。 ● カセットコンロ・ボンベ。

買う・買い足す

● 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
● 使った分を買い足す。

食べる・使う

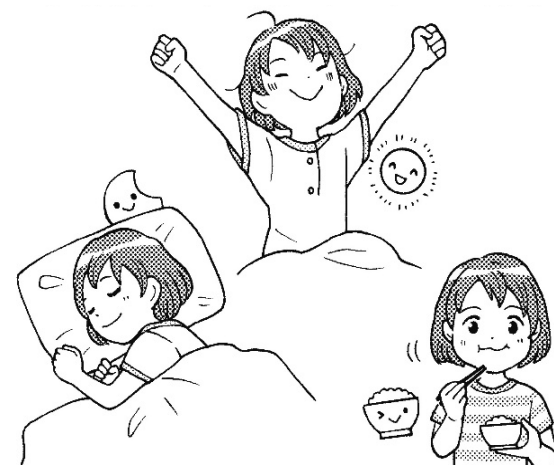
● 賞味期限が切れる前に消費する。
● 古いものから使う。

不老長寿を願う 重陽の節句

現代ではあまりなじみのない行事ですが、9月9日は五節句（五節供）の一つ「重陽の節句」です。旧暦の9月9日は、現在の暦では10月中旬ごろに当たり、ちょうど菊の花が咲く時期であったことから、「菊の節句」とも呼ばれます。菊の強い香りで邪気（病気や災難など）を払い、長寿を祈る風習があります。

菊料理
菊花酒

夏休み明けの生活リズムをととのえよう



夏休みに夜ふかしや朝寝坊が続いてしまったときは、まず早起きをして朝の光を浴び、朝ごはんを食べるようにします。朝ごはんを食べると脳や体が目覚め、午前中から元気に活動できます。夜は早寝をして十分に睡眠をとるようにします。夜ふかしをすると早起きができずに、朝ごはんが食べられなくなってしまう。早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけて、生活リズムをととのえましょう。

今月の給食について

9日(火)重陽の節句(9/9)

9月9日は重陽の節句です。菊の季節でもあることから、菊の節句とも呼ばれます。給食では菊の花びらを使った「菊花ごはん」を提供します。

19日(金)秋の彼岸(9/20~9/26)

お彼岸は祖先を敬う行事で、1年で春と秋の2回あります。春は春分の日を含めた前後3日間、秋は秋分の日を含めた前後3日間です。春のお彼岸は牡丹の花にかけて「ぼたもち」を、秋のお彼岸は萩の花にかけて「おはぎ」を食べます。給食では「おはぎ」を提供します。

