

きゅうしょくだより

令和7年9月号

座間市立相模野小学校

〒252-0292 相模野 座間市

新学期が始まりました。元気に過ごすためには生活リズムをととのえることが大切です。早起きをして朝の光を浴び、しっかり朝ごはんを食べて、夜は早めに寝るように心がけましょう。

9月1日は 防災の日 非常食について考えよう！



9月1日は、防災の日です。いつ起こるかわからない災害に備えて、備蓄について家族で話し合いましょう。災害時は、過去の経験から、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流が止まり、食品が店頭にならぶまで1週間以上時間を要する、といったことが想定されます。

家族の人数分の食品を、3日～1週間分程度、備蓄するのが望ましいです。家族それぞれで自分の好みに合った非常食を揃えておきましょう。精神的に緊張感を覚えやすい災害発生時にも、食事が癒しを与えてくれます。

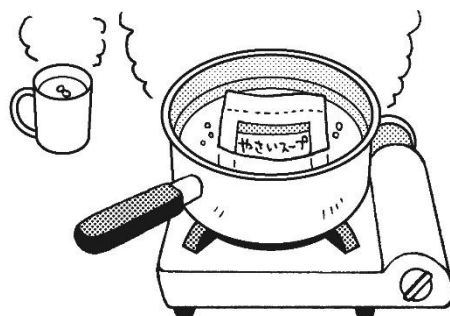
非常食を食べる日をつくろう！

非常食を月に1回程度、消費する習慣をつけると、賞味期限が切れてしまうことを防げます。また、非常食をあらかじめ食べておくことで、実際の味や、食べる際に必要なものもわかります。



備えておこう！ カセットこんろ

こんろがあることで、食品を温めたり、調理したりすることができ、食事の選択肢が広がります。温かい食事は、災害時の不安な気持ちを和らげ、冬場であれば特に重宝します。備蓄用品には、カセットこんろとボンベを用意しましょう。



夏の疲れが残っていませんか？



9月になりましたが、まだまだ暑い日が続き、夏の疲れが残っているようすの子どもたちも見られます。夏の疲れを解消するには、疲労の回復や予防に欠かせないビタミンB₁やB₂を食事で補うようにします。そのほかにも、栄養バランスのよい食事をしっかりと、元気を取り戻しましょう。

早起き・早寝
朝ごはん

生活リズムをとり戻そう！

早起き



まずは、朝は早めに起きて朝の光を浴びるようにします。また、学校がある日も休みの日も、同じ時間に起きるようにしましょう。

早寝



寝る前にテレビやスマートフォンなどの強い光を見ると、睡眠を促すホルモンが出にくくなるので、避けるようにし、早めに寝るように心がけましょう。

朝ごはん



朝ごはんにはエネルギー補給のほかに、脳や体を目覚めさせ、^{はいせつ}排泄のリズムをつくる大切な役割があります。しっかり食べてから登校するようにします。

作ってみませんか 簡単朝食メニュー

ハムチーズサンド

【材料】（1人分）

パン（食パンでもホットドッグ用でも）1個
ハム1枚
チーズ（とろける） 適量
マヨネーズ 適量
カットキャベツ 1つかみ

【作り方】

①パンにハムをのせてからマヨネーズ、チーズをのせる
②オーブントースターで3分くらい焼く。（チーズがとけるくらい）
③焼けたらカットキャベツをのせる。



※カットキャベツはサラダ用ミックス野菜などそのまま食べられるものをつかってもいいですね。

簡単なので、子どもでも自分で作れますよ。ぜひ作ってみてね。