



9月給食たより

令和 8年 9月 1日

青ヶ島村立青ヶ島小学校

校長 天花寺 正巳

栄養士 安田 隆人

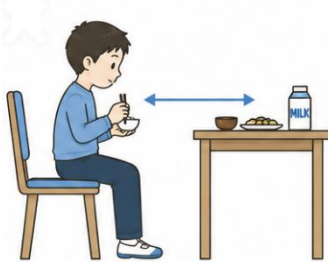
夏休みが終わり、新学期が始まりました。まだ夏休みの生活リズムが残っている人もいますが、少しずつ新学期の生活へ切り替えていきましょう。これから始まる2学期は行事が盛り

だくさんです。行事を全力で楽しめるように朝・昼・夜の食事をしっかりと食べましょう！

9月の給食目標：良い姿勢で食べよう

6月の栄養指導で覚えた良い姿勢は自宅での食事中でも意識出来ましたか？

良い姿勢で食べると、背筋が伸び、お腹が苦しくならず、消化がよくなり体への負担が少なくなります。一方、悪い姿勢ではよく噛めなくなり、食べこぼしが増え、お腹を中心に体への負担も大きくなります。しっかりと噛む事で丈夫な歯と丈夫な顎の成長にもつながります。



机との距離が遠い



足が床に付いていない



背中が曲がっている



足を組んでいる



正しい姿勢

食事中は足を上げたり足を組んだりせずに、**両足をしっかりと床に付けましょう。**足が床につかない時は、台を置いてもらいましょう。机とお腹はこぶし1つ分空け、急がずに1口ずつゆっくりと食べる事で食べこぼしを減らしやすくなります。

背中が曲がっている時や机に肘をついている時は**食器を持ちながら食べる**ことを意識してみよう。自然と背筋が伸び、正しい姿勢になります！

姿勢を整えることで、食事がしやすくなり、楽しく食べることにつながります。

無理のない範囲で実践しましょう！

が ち に ち ぼうさい ひ 9月1日は防災の日

「防災の日」は、1923年9月1日に起きた関東大震災をきっかけに災害について考える日です。災害はいつ起こるか分かりません。家庭で使う生活必需品や食料品を、日頃から少し多めに備えて、無くなったら買い足していく「ローリングストック法」などを実践しながら、災害時に役立てていこうとする「日常備蓄」の考え方が広く提唱されています。みなさんもぜひ実践してみましょう。

ただし、食料品については賞味期限などもよく確かめ、むだなく回転させていくことを意識しましょう。



(令和7年10月版)

とうきょうとぼうさい
東京都防災ホームページ

に ち じ ょ う び ち く 日常備蓄のポイント

に ち ひ つ よ う み ず り ょ う 1日に必要な水の量

飲料用と調理用を合わせて1人1日3L程度が推奨されています。

最低でも3日間分(9L)の確保が大切です。



ローリングストック

普段から使っている飲食品や日用品を少し多めに購入し、普段の生活で古い物から使い、常に一定の備蓄を維持していくのがおすすめです。



え い よ う た い せ つ 栄養も大切に

カップ麺、レトルトご飯などの主食に目が向きがちですがツナ缶や焼き鳥缶・レトルト食品、フリーズドライのスープなどを組み合わせると栄養バランスも良くバリエーションも増やせます。



が ち が ち 6月・7月のキャロットスター



6月のキャロットスターを
見つけたのは、中学校の
副校長先生でした！

7月のキャロットスターを
見つけたのは、2年生の
児童と3年生の児童で
した！