

9月給食たより

令和 8年 9月 1日
青ヶ島村立青ヶ島中学校
校長 天花寺 正巳
栄養士 安田 隆人

夏休みが終わり、いよいよ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て、食欲が落ちているかもしれません。これから始まる2学期は行事が盛りたくさんです。気温差で体調を崩しやすい季節でもあるので、朝・昼・夜の食事をしっかりと、行事を全力で楽しめるようにしましょう！

9月の給食目標：良い姿勢で食べよう

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。

正しい姿勢で食べると起こるメリット

1. 健やかな体づくりにつながる

姿勢を整えると、内臓が本来の位置で動きやすくなります。胃や腸が押しつけられず、消化・吸収に負担がかかりにくくなる為、食べたものがしっかりと吸収され体組織を構成する成分となります。

2. きれいな歯並びの土台となる

姿勢が良いと、左右の奥歯で交互に噛む「両側咀嚼」がしやすくなります。片側だけ噛む癖（偏咀嚼）が減るので、顎・歯並びに左右差が出にくくなり、きれいな歯並びになります。



正しい姿勢



3. 午後の活動に集中できる

よい姿勢で食事をとると胸郭が動きやすくなり、呼吸もしやすくなります。昼食後に眠気を感じる原因の1つとして、知らず知らずのうちに姿勢が崩れ、呼吸が浅くなっている事が挙げられます。

4. ご飯を美味しく食べられる

姿勢が良いと舌の動き・唾液の分泌が促されます。ひと口30回程度噛む余のおいしさを感じられて、食べすぎ・早食いの予防になります。

唾液の分泌が促進されると虫歯予防にも役立ちます。

良い姿勢を意識して、健康な歯の維持とおいしい食事を楽しみましょう！！



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。家庭で使う食料品や生活必需品を、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。



東京都防災ホームページ

日常備蓄のポイント

1日に必要な水の量

十分な水分を確保することが大切です。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。



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。



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！