

給食だより



元気に2学期を
スタートさせましょう

令和7年8・9月 さいたま市立上落合小学校

いよいよ2学期が始まりました！休み明けは、眠気やだるさを感じ、体の不調が起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ます。体の不調を解消するために以下の4つのポイントを意識して生活してみましょう。また、暑さの厳しい日が続きますので、水分補給もしっかりと行い、元気に過ごせるようにしましょう。

☆生活リズムを整える4つのポイント☆

はや お はや ね
早起き、早寝をする



あさ ひかり あ
朝の光を浴びる



き そく ただ しよく じ
規則正しく食事をする



にっちゅう かつ どう てき
日中は活動的に過ごす



「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

備える

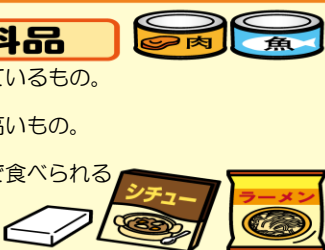
水

- 1人1日3リットル×3日分以上必要。



食料品

- 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。



その他

- 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。



とうもろこしの皮むき体験

7月に、3年生がとうもろこしの皮むきを体験しました。

皮をむき、ひげを丁寧にとり、芯の部分折るという作業を行いました。むき終わったとうもろこしは給食に登場しました。「甘くておいしい！」と1年生から6年生まで皆、喜んで食べていました。

