

給食だより



大庭小学校 2026. 9

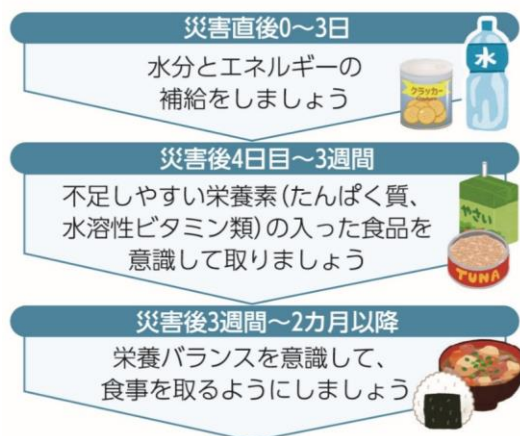
夏休みが明け、3日から給食も始まりました。少しずつ毎日のペースが戻ってきた頃でしょうか。10月の運動会に向けた練習も始まりますね。暦の上ではもう秋ですが、9月はまだまだ残暑の厳しい日が続きます。規則正しい生活リズムを整え、食事もしっかりとって体調を整えましょう。

9月1日は防災の日 見直そう！『食品の備蓄』

9月1日は「防災の日」でした。災害に備えどのように行動すればよいのかを、改めて確認し学ぶ日です。災害はいつ・どこで起こるかわかりません。そのため、日頃から備えておくことが大切です。この機会に、家にあるものを見直し、無理なくできる備蓄の方法を考えましょう！

災害時に気をつけたい食事のポイント

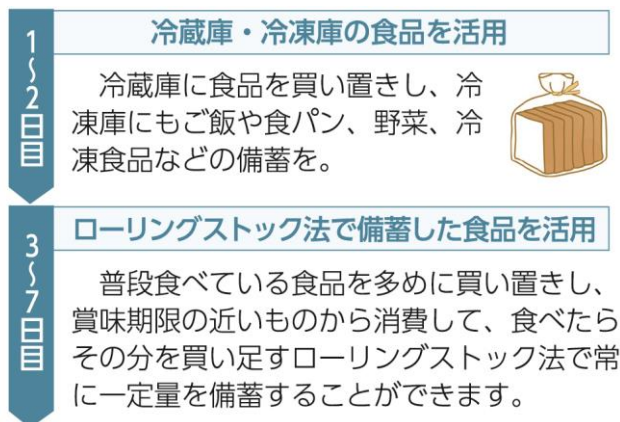
災害時は水分や食事がとりにくく、栄養の偏りが生じやすいため、脱水やエコノミークラス症候群、感染症などのさまざまな二次健康被害を引き起こしやすくなります。普段から災害時に気をつけたい食事のポイントを知っておくことが大切です。



備えて安心！家庭備蓄



災害直後は、食品を手に入れたり、調理したりすることが難しくなるため、最低3日分（できれば7日分）備えておく必要があります。災害時でも、自分に合った食事ができるように準備しておきましょう！



災害時の食生活や家庭備蓄についてなど詳しくはこちら→
問い合わせ先 藤沢市保健所地域保健課 0466-50-3592



全校で『朝ごはんアンケート』を行いました！

藤沢市の食育推進計画では、「市民一人ひとりが生涯健康であるために、自分に適した食生活を送る力を育む」ことを大目標に掲げ、食育を行っています。その重点目標の1つに、「朝食を食べる小・中学生を100%に近づける」という項目があります。そのため、藤沢市内の小中学校では、毎年「朝食アンケート」を行っています。

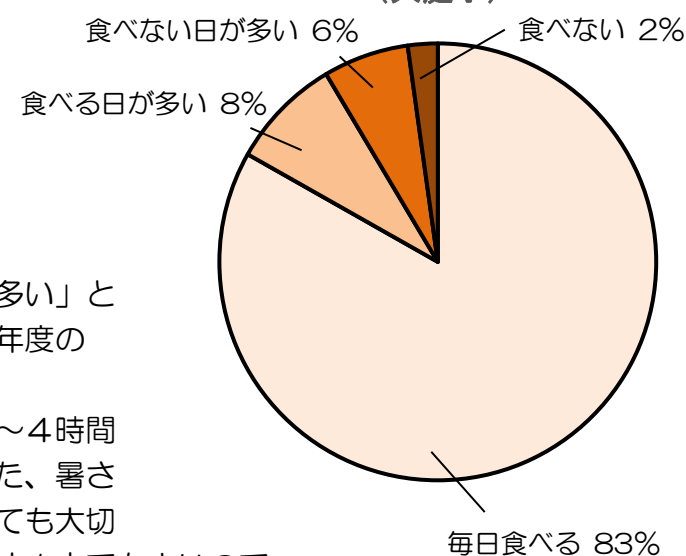
アンケートは、「学校に来る5日間、朝ごはんを食べましたか」という質問に、「毎日食べる」「食べる日が多い」「食べない日が多い」「食べない」の中から1つ選んで回答してもらいます。

今年7月に大庭小学校で行った調査では、「毎日食べる」と答えた児童は全校の83%で、昨年度の結果とほとんど同じでした。「食べる日が多い」と答えた児童も合わせると、全体の91%が朝ごはんを食べてきていることがわかりました。

一方で、「食べない」「食べない日が多い」と答えた児童は全体の8%で、こちらも昨年度の結果と同様でした。

朝ごはんをしっかり食べることは、1～4時間目の授業を受けるためには必須です！また、暑さが続くこの時期には、熱中症の予防としても大切です。おにぎり1こや、パン1こ、バナナ1本でもよいので、少しの時間をつくって「必ず何か食べてくる」習慣をつけてほしいと思います。

朝ごはんアンケートの結果
(大庭小)



朝ごはんの役割



体や脳の
エネルギーになる



体温を上げる



排便を促す

こども食育だより

朝にすっきり 目覚めるために！

夏休みが終わり、2学期がはじまりました。みなさん、夏休みの間は「早寝・早起き・朝ごはん」と、きそく正しい生活をおくれたでしょうか？
きそく正しい生活リズムは、みんなの体をつかれにくくしてくれたり、病気になるにくくしてくれたり、とてもよいはたらきをしてくれます。

朝、早起きをしてすっきりと目覚めるためには、夜の過ごし方が大切です。

① おそい時間に、ごはんやお菓子を食べたりしないこと。

② 寝る前には、スマートフォンやタブレットなどの強い光を見ないこと。この2つが大切です。

そして、朝起きたら日の光をあびて、朝ごはんを食べることで、1日の生活リズムがととのいます。

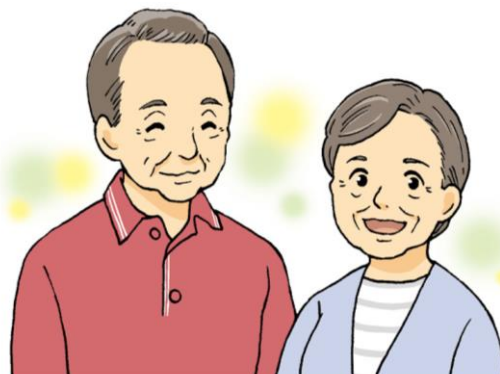


9月21日は「敬老の日」です

毎年9月の第3月曜日は、「敬老の日」です。

長年社会のためにがんばってきたお年寄りを
うやまい、長生きを祝って、感謝の気持ちを
伝える日です。みなさんの身近なお年寄りの
中には、昔の料理や、暮らしの知恵を語り
つぎ、教えてくれる人がいるかもしれません。

お話を聞いてみたり、感謝の気持ちを伝え
たりしましょう。



今月の給食メニューをご紹介します♪

ジャーマンポテトサンド（4人分）

〈材料〉

油	小さじ 1/2
ベーコン	2 枚
たまねぎ	中 1/4 こ
豆乳	大さじ 2
じゃがいも	中 4 こ
にんじん	中 1/2 本
しお	小さじ 1/2
こしょう	少々
パン	4 こ

1 人あたり	
エネルギー	102 kcal
脂肪	3.4 g
塩分	0.7 g

〈作り方〉

- たまねぎ…スライス
じゃがいも…いちょう切り
にんじん…いちょう切り
- じゃがいも・にんじんは蒸しておく。
- 油でベーコンを炒め、玉ねぎを加えてしんなりさせる。
- 豆乳・しお・こしょうを加え、弱火にしてじっくり炒める。
（強火で沸騰させると豆乳が分離してしまうので注意！）
- 蒸しておいたじゃがいもとにんじんを加える。
じゃがいもをつぶしながら混ぜる。
- パンにはさんで完成。



じゃがいもをつぶしていくと、豆乳とまざってなめらかになります。
豆乳の水っぽさがなくなるまで混ぜるのがポイントです！

