

# しよく いく 食育だより

## 9月

2026/9

片瀬小学校給食室

2学期が元気にはじまりました。みんなもりもり給食を食べてくれてとてもうれしいです。夏休みの生活から体調はもどりましたか？熱中症予防のためにも、朝ごはんは大切です。5分早起きして朝食～トイレをこころがけると元気に一日が始まります。

自然災害は身の回りでいつ起きてもおかしくないことです。藤沢市では、広報ふじさわ(8/25号)や「藤沢情報ナビ」での防災周知が発信されています。裏面に、災害時の食材確保としてローリングストック法なども載せましたのでご一読いただければと思います。

## せい かつ かた 生活リズムのととのえ方

はや お はや ね  
早起き、早寝をする



よ 夜ふかしや朝寝坊な  
どは、日中の体調不良  
のう はたら えいきよう  
や脳の働きにも影響を  
あた はや お はや  
与えます。早起き、早  
寝を心がけましょう。

あさ ひかり あ  
朝の光を浴びる



あさ ひかり あ  
朝の光を浴びると、  
わたしたちに備わって  
いる生体時計を地球の  
せい たい ど けい ちきゅう  
1日24時間周期に合  
わせることができます。

き そく ただ しよく じ  
規則正しく食事をする



いち にち かい しよく じ  
1日3回の食事をき  
ちんととり、朝食は決  
まった時間にとること  
で、1日のリズムがつ  
くりやすくなります。

にっちゅう かつ どう ぎ  
日中は活動的にすごす



にっちゅう かつ どう ぎ  
日中は、なるべく外  
に出て、活動的にすご  
すと、夜によく眠るこ  
とができます。

家族で取り組んでみませんか？

### 早起き・早寝・朝ごはん



保護者の生活習慣は、子どもに大きく影響します。朝食を欠食する保護者の子どもは、朝食を欠食する傾向が見られます。また、保護者の帰宅時間が遅いと子どもの就寝時刻が遅くなったり、コミュニケーション時間が少なかったりする傾向にあるようです。家族で早起き・早寝・朝ごはんを実践して元気で健康にすごしましょう。

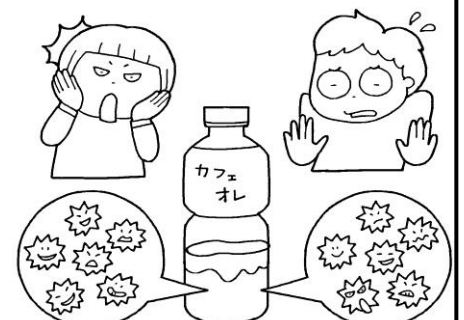
## 9月にも多い

### しよく ちゅう とく 食中毒に

### ちゅう い 注意です!!

## の の こ ちゅう い 飲み残しのペットボトルに注意!

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。



日本では、地震、津波、豪雨、台風などの災害が多発しています。災害はいつ起こるかわかりません。家族で食料・飲料などの備蓄は十分にあるか確認したり、安否確認方法や集合場所などを話し合ったりしておくことが大切です。



大規模な災害が発生すると、ガス、電気、水道などが長期的に停止することもあります。カセットコンロや、乾電池で使えるランプや、ペットボトルの水など、ガス、電気、水道のかわりとなるものを備えておくことが安心です。



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。自分に合った食事が災害時でもできるように備えておきましょう。また、「食べ慣れる」ことが大切です。ローリングストックでの備蓄をおすすめします。

1  
2  
日目

### 冷蔵庫・冷凍庫の食品を活用

冷蔵庫に食品を買い置きし、冷凍庫にもご飯や食パン、野菜、冷凍食品などの備蓄を。



3  
7  
日目

### ローリングストック法で備蓄した食品を活用

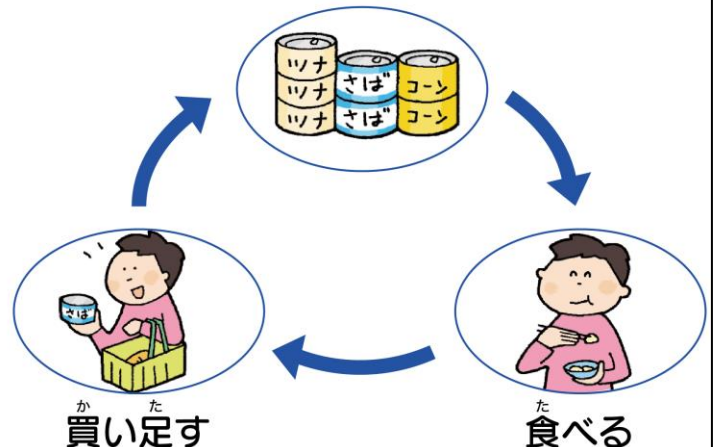
普段食べている食品を多めに買い置きし、賞味期限の近いものから消費して、食べたらその分を買い足すローリングストック法で常に一定量を備蓄することができます。

日常的に備蓄をしよう！

## ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買い置き、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。

多めに備蓄



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



★東京ガス(株)防災レシピ「日々のごはんともしものごはん」でももしもの時に活用できるレシピやツールが掲載されています。 <https://igniture.tokyo-gas.co.jp/region/shoku/hibimoshi.html>