

きゅうしょくだより

9月

春日部市立豊春中学校

夏休みが終わりました。給食室での夏休みは、給食がないこの時期しかできない大掃除の期間です。調理員さんが汗を流しながら、みなさんが使う食缶やトレー、そして調理機器を磨いて、ピカピカになりました。

まだまだ暑い日が続いていますが、生活リズムが乱れていると、体調をくずしてしまうこともあります。「早寝・早起き・朝ごはん」でしっかり生活をととのえて、元気に残暑を乗りきりましょう。

生活リズムをととのえよう!



わたしたちの体内時計は、朝起きて日光を浴びたり、きちんと朝ごはんを食べることで、24時間に調整されるといわれます。朝ごはんを毎日食べる人は体力・学力が高いというデータもあります。

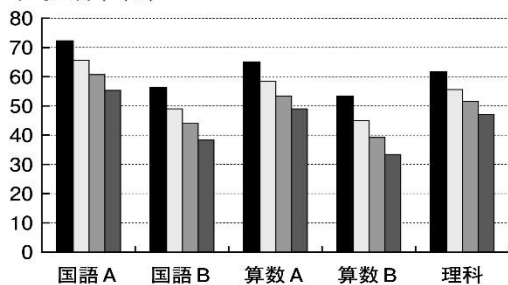
また、睡眠には、脳や体を成長させる働きがあるので、早寝をして十分な睡眠時間をとるようにしましょう。

Data に見る食育 ▶▶▶ 朝ごはんと学力の関係は?

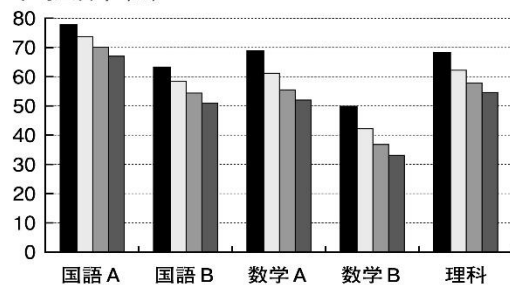
朝食摂取と学力調査の正答率の関係

■ 毎日食べている □ どちらかという食べている ■ あまり食べていない ■ 全く食べていない

【小学校】
平均正答率 (%)



【中学校】
平均正答率 (%)



朝ごはんを毎日食べると答えた人の方が、学力調査の正答率が高い傾向にあります。朝ごはんは体を目覚めさせる大切な食事です。しっかり朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう。

出典：文部科学省「平成30年度 全国学力・学習状況調査」



食器が新しくなりました!

この夏に、給食室では大きく変わったことがあります。

それは、丼や皿が新しくなったことです。劣化が進んでいましたが、新しい食器で食べられると、気持ちがよいですね。

毎日使っているとキズが増え、そこに細菌や洗剤成分が残ってしまうことも考えられます。

食器が一度に新しくなるのは、とても貴重な機会です。みんなで丁寧に使って、いつまでも気持ちよく給食が食べられるといいですね。毎日、大切に使いましょう。

春日部市の食器の歴史

平成元年、ポリプロピレン食器を使用して、中学校の給食が始まりました。その後、平成11年に、環境ホルモンの影響を考え、新ポリプロピレン食器と強化磁器食器の使用が始まります。

その時に、春日部の給食に愛着がわくように、そしていつまでも思い出して欲しいという願いから、春日部市の花「藤の花」の絵柄を用いたオリジナルデザインの食器になりました。

防災の日…災害に備えよう



9月1日は防災の日です。地震や台風などの災害に備えて、非常持ち出し袋の準備や備蓄品を用意しておきましょう。地震発生から3日間は、自らの命は自ら、家族の命は家族で守る。

春日部市では、地域の組織同士が連携した防災への取り組みを進めることが必要であることから、自治会を単位とした、自主防災組織の結成を推進しています。「自分たちのまちは自分たちで守る」もし、大きな災害が起きた時、みなさんが地域でできることは何でしょう・・・

非常用持ち出し袋の内容例(人数分を用意しましょう)

- 飲料水(1人1日3Lが目安)
- 食料品(カップめん、缶詰、ビスケット、チョコレートなど)
- 貴重品(預金通帳、印鑑、現金、健康保険証など)
- 救急用品(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)
- ヘルメット、防災ずきん
- マスク
- 軍手
- 懐中電灯
- 衣類
- 下着
- 毛布、タオル
- 携帯ラジオ、予備電池
- 携帯電話の充電器
- 使い捨てカイロ
- ウェットティッシュ
- 洗面用具
- 携帯トイレ



※飲料水や食料品は3日分を。大規模災害発生時は1週間分の備蓄が望ましいといわれています。

※ほかにも必要なものを用意しておきましょう。