

地産楽食



©袋井市

発行：袋井学校給食センター 49-0105

浅羽学校給食センター 23-3049

中部学校給食センター 44-3231

9月も半ばを過ぎましたが、日中はまだまだ暑い日が続きます。体調を崩さず、元気に学校生活を送るため、『早寝、早起き、朝ご飯！』を基本に、十分な睡眠と1日3食バランスのとれた食事を心がけましょう。

子供たちが、集中して授業に取り組むため、体育や部活動で体調を崩さないため、心身の成長のため、朝食をしっかりと食べ、エネルギー不足にならないようサポートをお願いします。



朝ごはんを食べて生活リズムをつくりましょう

私たちの体は、1日の中で一定のリズムに従って活動しています。お腹がすくのも、眠くなるのも、このリズムの一つです。生活リズムが崩れると、健康に異常が出やすくなります。

早寝、早起きし、規則正しい食事をする事が、体のリズムを整え維持するためにとっても重要です。



朝食を食べることによる、5つの効果!!

- ① 体温や脈拍が上昇 → 脳をはじめ体中が活動を行う準備を整える。
- ② エネルギー源を補給 → 学校で勉強や運動するためのエネルギーとなる。
- ③ 便秘を予防 → 老廃物等いらぬものを体外へ排泄する。
- ④ 体温を維持 → 体を活動しやすくすると共に免疫力を高める。
- ⑤ 良質な睡眠を確保 → 摂取したたんぱく質によりセロトニンが作られ、質の良い睡眠につながる



©袋井市

災害に備えましょう



9月1日は防災の日です。袋井学校給食センター・中部学校給食センターでは、防災食をねらいにした給食を提供しました。水が使えない事態のビニル袋を使った配膳の体験や、放送資料やロイロノートを使った資料では非常食についても学習しました。下記はロイロノートの資料の一部です。ご家庭でも話題にしてみてください。

『ローリングストック法』とは、備蓄した食品や水を定期的に消費し、食べた分を買い足し補充するというサイクルを繰り返し、常に一定量の食品を備蓄しておくことです。

**食べられる食材を日常的に多く
ストックしておくことが大切です！**

「食物アレルギーの基本と災害対策」

について、夏休み期間中の8/19に食物アレルギーをもつ児童生徒の保護者等を対象に研修会を行いました。

災害時には、食べ物を手に入れることが難しいため、**自助が基本**となること、ローリングストックで1週間分の食料とエピペンを準備すること、誤食防止のサインプレート等について中東遠総合医療センターの早野医師から教えていただきました。また、気管支喘息の子はスパーサーの準備、アトピー性皮膚炎の子は外用薬のストックの必要性など専門家の立場で様々な情報を提供いただきました。興味のある方は、給食センターへ連絡いただければ、資料を提供します。

普段の食品を少し多めに買い置きし、使った分だけ新しく買い足しておくと、いつも一定量の食品を家に備蓄しておくことができます。



そなえる



ローリング
ストック

食べる



かう

おにぎりについて、次のページもあるよ！

こんなものをそろえよう！



かんづめ



レトルトしょうひん



かんそうやさい

そのまま長く保存できる乾燥野菜は、野菜がとりにくい災害時に◎。不足する栄養素がとれる。

偏食コラム



©袋井市

まわりの大人の声掛けは魔法の言葉！

子供が初めて食べるものや苦手なものを食べようとするとき、1人ではなかなか苦しくても、まわりの励ましや声掛けで不思議と食べられてしまうことがあります。給食訪問をしていると、そんな場面に遭遇することがしばしばあります。友達や先生の言葉って大事だな！と改めて感じる瞬間です。

家庭では、一緒に食卓を囲む大人の言葉掛けが、もう少しがんばってみようと思う、魔法の言葉になります。

本当に効果ある？

一度立ち止まりたい声かけ集

「もうひと口！」

「ひと口だけ食べてみて」と提案して食べた後に、「もうひと口！」と勧めると「嘘をつかれた」と思われているかもしれません。

「食べなさい！」

食べられないことには理由があります。無理に詰め込んで飲み込めず、嘔吐や窒息などのトラブル、事故の原因になる可能性もあります。

「頑張れ！」

食べられない子からすると既に頑張っていることが多いです。「無理しないでね」などの声かけの方が助けになる事もあります。

月刊給食指導研修資料より

袋井旬の食材*

『 生しいたけ 』

秋は、きのこ類のおいしい季節です。給食センターでは2学期以降、市内で生産される生しいたけを給食に使用しています。菌床栽培で作られています。肉厚で大きく、料理にしいたけを入れるとうまみが増し、一段とおいしくなります。

