

# 9月 給食だより

令和4年9月号  
愛川町立半原小学校

厳しい暑さもひと段落し、朝夕の風に秋の気配が感じられるようになりました。大人も子どもも、夏の疲れが出てくる時期です。早寝、早起き、朝ご飯を心がけ、体調管理に努めましょう。さて、先日参加した研修会で、食料自給率についての話がありました。神奈川県はたったの2%だそうです。これは、1%の東京に次いでワースト2位です。日本は食糧の大部分を輸入に頼っている為、食料自給率（カロリーベース）が40%を下回することは想像がついていましたが、神奈川県ではまさかの一桁台。驚きよりも、食に関わる人間として申し訳ない様な気持ちになりました。カロリーベースの食料自給率は、単位重量当たりのカロリーが高い、米、小麦や油脂類の影響が大きくてしまのですが、愛川町で取り組んでいる「愛川パクパクデー」の給食は、お米をはじめ、野菜、お肉、卵が町内産です。食糧自給率を高める他、地産地消、トレーサビリティの面でも、優れた献立になっています。今後も給食では愛川パクパクデーに取り組みながら、食への興味につながる時間を提供していけたらと思っていますので、是非ご家庭でも、愛川町で採れた旬の食材を美味しく味わっていただけたらうれしいです。



## 生活リズムをととのえる 早寝・早起き・朝ごはん

子どもの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。生活習慣の乱れは、学習意欲や体力などの低下につながると言われています。早寝・早起き・朝ご飯の習慣に身につけましょう。

### 早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。

### 早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

### 朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとしましょう。

## 2学期の給食は揚げパンからスタート！！

2学期最初の給食は揚げパン、牛乳、ポークシチュー、ハムたまでした。献立表を眺めるのが好きな子ども達は、「今日は揚げパンだねー！」と楽しみにしていた様子。給食時間に覗きに行くと、きなこがたっさんまぶしてあるパンに上手にかぶりつき、グーサインをしてくれました。揚げパンが好きなのは子ども達だけではなく、「初日から揚げパンっていいよね。」といった職員の声も多く、笑顔での給食スタートとなりました。この冬は新しい揚げパンが登場する・・・かも！？



## 毎月19日は食育の日

毎月19日は食育の日



毎月19日は食育の日です。今年度の愛川町食育のテーマは「映画に出てくる料理」で、9月は「レミーのおいしいレストラン」にでてくる料理を再現していきます。料理が大好きで、一流レストランのシェフになることを夢見るネズミのレミーが仕上げたスープ……。給食ではどんなかたちで登場するのかお楽しみに！

## 備えよう！ 防災



## 非常食を備蓄していますか？

9月1日は「防災の日」です。そして、この日を含む1週間は「防災週間」です。飲料水や非常食の備蓄は3日分または、大規模災害の時は1週間分が望ましいとされています。飲料水は1人1日3リットルが目安です。非常食は、できるだけ普段の生活の中で利用している食品を備えるようにしましょう。

★次回の給食費引き落とし日は10/5（水）です。残高の確認をお願いします。