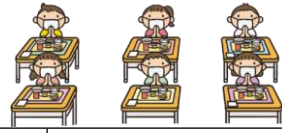


# 食育だより



2021年(令和3年)  
9月号

(毎月19日は食育の日)

福山市立瀬戸小学校

9月に入り、だんだんと涼しく感じる日が増えてきました。夏休み明けは生活リズムが乱れがちですが、学校のリズムに慣れてきたでしょうか。「早寝・早起き・朝ごはん」を基本に、規則正しい生活リズムで過ごして、病気に負けない元気な体をつくりましょう。

## もうすぐ十五夜給食!

「十五夜」は、おもに月の満ち欠けをもとにして作られた昔のこよみ(旧暦)で、8月15日にあたる日です。夜は涼しく、空気も澄んでいることで、1年の中で一番美しい満月とされています。

だんご(月見団子)、稲に見立てたすすき、収穫された農作物をお供えます。十五夜ときには、さといもをお供えることが多く、「いも名月」とも呼ばれます。



十五夜は、東アジア各地で祝われていますが、日本だけに、十五夜の後にもう一回、お月見があります。「十三夜」と言い、旧暦の9月13日の月です。豆や栗をお供えることから、「豆名月」、「栗名月」とも呼ばれています。

今年の十五夜は9月21日ですが、給食では、少し早めの9月16日にお月見献立を実施します。さといもの入った「月見汁」やデザート「お月見団子」を食べて、日本の食文化に触れる機会になれば、と思います。



### 7月の給食の残食量(喫食率)

主食(ごはんやパン、丼)	53.9kg (96.9%)
主菜(肉や魚のおかず)	40.9kg (95.2%)
副菜(野菜のおかず)	40.2kg (95.1%)
牛乳	186本 (98.0%)



7月の喫食率は、96.3%でした。主菜と副菜の喫食率が上がった一方で、主食と牛乳の喫食率が下がり、全体の喫食率は横ばいとなりました。



## きゅうしょくじかん ようす ~給食時間の様子~



### 分散登校3日目の様子



給食時間になると、全員が石けん手洗い、アルコール消毒をします。水拭きをした机の上に清潔なランチマットをしき、当番以外の児童は自分の席で静かに待ちます。配膳は、身支度を整えた教職員や給食当番で行い、衛生面に配慮しています。

「いただきます」をしてマスクを外してからは、各自で黙食をしています。

給食室では、午後グループの児童もできたての給食が食べられるように、午前グループ約400食、午後グループ約100食に分けて、1日に2回ずつ調理を行っています。



9月は  
防災月間です!

## さいがいじ けんこう まも 災害時の健康を守るポイント

### 食事と水分をしっかりとる



怖い経験や悲しい体験をすると、食欲がなくなり、体力が落ち、病気にかかりやすくなります。おなかがすかない、のどが乾かないと思っても、定期的に食事と水分をとってください。

### きちんとトイレに行く



安心して食事や水分をとれるように、トイレに行くことを忘れずに。水を使わずにすむ「携帯トイレ」の準備もしておきましょう。混雑が予想される避難所のトイレには、時間を決めて早めに行くようにしましょう。

### 不安でもしっかりと眠る



眠ることは、食事やトイレ以上に難しい場合があります。特に慣れない環境では、不安でいっぱいになります。でも、アイマスクや耳栓を使うなどして、静かで暗い環境をつくり、身体をしっかりと休めることが大切です。