給食だより 9月

令和7年9月1日
品川区立清水台小学校
校長　髙橋　健一
栄養士　酒井　萌衣

9月に入りましたが、まだまだ残暑の厳しい日が続きます。暑かった夏休みの疲れが残り、なかなか本調子に戻らない人もいるかもしれません。規則正しい生活リズムを整え、食事もしっかりとりましょう。

正しい姿勢で食べよう

姿勢をよくして食べると消化がよくなり、両足をきちんと床につけることで体が安定し、かみ合わせやかむ力が高まります。

○自分の食べている姿勢をチェックしてみよう

- □ 背筋がの伸びていますか
- □ 両足が床についていますか
- □ 体とつくえの距離はこぶし１つ分くらいあいていますか

- □ お茶碗を手にもって食べていますか
- □ ひじをついて食べていませんか

重陽の節句

９月９日は「重陽の節句」です。昔、中国では長寿を願い、菊の花を飾り、花を酒に浮かべて祝ったそうです。日本では平安期の初めに伝わり、宮中では観菊の宴が催されました。給食では９月９日に菊の花びらの入った菊花ごはん・魚の竜田揚げ・おひたし・みそ汁を提供します。

災害への備えをしよう

９月１日は「防災の日」です。この日は1923（大正１２）年に関東大震災が発生し１０万人以上の人が亡くなった日でもあります。災害はいつ起こるかわかりません。非常食などの点検をしましょう。食べ物や水は最低３日分用意しておくことが望ましいとされています。非常食の開け方や味に慣れておくことは、家族とはぐれてしまった場合に自分の命を守ることにつながります。また非常食と呼ばれているものだけでなく普段から食べているレトルト食品や缶詰などを常備し、食べたら買い足しておくことも災害への備えになります。

甘い飲み物の飲みすぎに注意しよう！

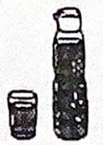
まだまだ暑い日が続いていますが、どのような飲み物で水分補給をしていますか？ジュースや炭酸飲料など砂糖が多くつかわれている飲み物を水の代わりに飲んでいると、糖分のとりすぎになり、虫歯や肥満の原因になります。ふだんの水分補給は水や麦茶にしましょう。

また、スポーツドリンクも糖分が含まれているので、同じように注意が必要です。スポーツドリンクは運動をする時など特に汗をかく時だけ飲むようにしましょう。

飲み物にはどのくらい砂糖が入っているでしょう？

○炭酸飲料
約55ｇ
（スティックシュガー
約１８本分）

○スポーツ飲料
約30ｇ
（スティックシュガー
約１０本分）



○むぎ茶
なし
（スティックシュガー
約0本分）