

いずみぎきつ子

# ぱくぱく9月号

いずみぎわらがっこうきゅうしょくセンター  
泉崎村学校給食センター

【給食センター9月の給食目標：栄養バランスの良い食事について知ろう】

夏休みが終わり、二学期がスタートしました。長いお休みに早起き・早寝・朝ごはんなどの生活リズムが乱れてしまっている人もいるかもしれません。生活のリズムをととのえるとともに、栄養バランスの良い食事をしっかり食べて、2学期も元気に過ごしましょう。

## 9月は「防災月間」

9月は「防災月間」です。日本では、地震、豪雨、台風などによる災害が毎年のように発生しています。家族で食料・飲料などの備蓄は十分にあるか確認したり期限切れの食品がないか確認したりして、災害に備えましょう。

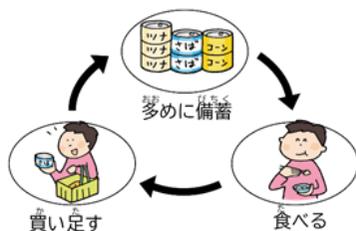
## 家庭の備蓄食をチェック✓

- 賞味期限は切れていませんか。
- 同じ食品ばかりでなく、いろいろな種類の食品が備蓄されていますか。
- 野菜や果物の加工品は備蓄されていますか。
- 乳幼児や高齢者の方、アレルギー疾患のある方も食べられるものですか。



## 日常的に備蓄をしよう！ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買って置き、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時にも食べ慣れているものが食べられます。



## おうちの方へ

### 生活習慣・学校生活についてのアンケートを行いました。

一学期に、泉崎村の小学校4年生以上の児童生徒を対象に、生活習慣・学校生活についてのアンケートを行いました。アンケートの結果から「周りの大人が話をよく聞いてくれる」と回答した児童生徒ほど、他の質問項目において望ましい答えを選択する傾向が見られました。（具体的には「周りの大人が話をよく聞いてくれる」と回答した児童生徒ほど、「学校へ行くのは楽しいですか」「授業は楽しいですか」の問いに対して「当てはまる（楽しい）」と回答する傾向が見られました）さらに、「周りの大人が話をよく聞いてくれる」が当てはまる児童生徒ほど、多くの質問項目の結果に対して良い影響を与えている結果となりました。身近な大人に話を聞いてもらえるということは、大人が考えている以上に、子どもに対して、頑張る力や満足感・安心感などを与えているののかもしれませんね。

「周りの大人は話をよく聞いてくれる」と感じている児童生徒ほど…

- ・毎日同じくらいの時間に起きている
- ・毎日朝食を食べている
- ・毎日同じくらいの時間に寝ている
- ・運動やスポーツが好き
- ・学校へ行くのは楽しいと感じている
- ・学校生活は楽しいと感じている
- ・学校の授業は楽しいと感じている
- ・給食の時間は楽しいと感じている
- ・自分には良いところがあると思う
- ・平日の睡眠時間が長い
- ・健康のために運動は大切だと思う
- ・健康のために食事は大切だと思う
- ・健康のために睡眠は大切だと思う

あわただしい毎日の中で、ゆっくりと子どもの話を聞く時間を確保することはなかなか難しいことではありません。短時間でも子どもと話す時間を作り、その間は他のことに気を取られずに集中して話をきいてあげたり、一緒に食事をするときにはテレビやスマートフォンなどの使用を控えたりするなど、各家庭の生活で取り入れやすい方法を、ぜひ探してみてください。

