



# 8月給食だより

NO. 5

令和7年 8月

埴町学校給食センター

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう!

夏休みはいかがでしたか？ 長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

## 生活リズムを整えるために

夜は早めに寝る



朝起きたときに日光を浴びる



朝ごはんをよくかんで食べる



朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

## 戦後80年 戦時中の食事を知ろう



世界中で戦争が起こった「第二次世界大戦」の終戦から、今年で80年となります。戦争中は、働き手となる男性が戦地へと送られ、食料をはじめ、さまざまな物資が戦争に優先的に使われたため、今のように好きな物を自由に買うことはできませんでした。家族の人数によって買える量や品物が決められ、戦争が長引くにつれて、その量もどんどん少なくなっていったそうです。人びとは飢えをしのぐために、さつまいもの茎や葉、みかんの皮、どんぐり、野草など、普段は食べないようなものも使い、工夫して食事を作っていました。

8月15日は終戦記念日です。平和を願うとともに、食べられることへの感謝の気持ちを深める機会にしましょう。

### 戦時中に食べられていたもの



#### ◆すいとん◆



小麦粉などで作った団子を汁で煮込んだもので、主食の代わりに「代用食」として食べられていました。

#### ◆さつまいもごはん◆



お米を節約するため、さつまいもやかぼちゃ、大根などを混ぜてごはんを炊いていました。

#### ◆ぞうすい◆



少ないお米でおなかを満たすために、野菜くずや野草なども加えて、量を増やしていました。