

9月給食だより

安達学校給食センター 給食理念
あすの健康への証し だいに食育 ちから いっぱいはばたく
ほんとの空へ

令和7年9月 二本松市安達学校給食センター

暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとるよう心がけましょう。

今月のめあて

規則正しい食事をしよう

規則正しい食事のためには、まずは生活リズムを整えることが大切です。早寝早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて、元気に過ごしましょう。

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



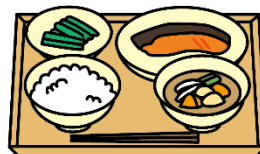
給食のように、主食・主菜・副菜・汁物を組み合わせると、栄養バランスが整いやすくなります

朝ごはんを食べることは、排便のリズムにもつながり、1日をスッキリとした気持ちでスタートさせることができます。



★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう……

主食	…ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの
主菜	…肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず
副菜	…野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず



★もっと野菜を食べましょう……

ビタミンや食物繊維を多く含む野菜を積極的に食べましょう



食の備えを見直しましょう……

1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響から豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行き売り切れ……ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことが安心です。

水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



水は必需品！

ひとり1人1日3Lが目安です。

準備のポイント

- ・米や乾物など保存性の高いものを選びましょう
- ・主食・主菜・副菜となる食品を揃えましょう
- ・甘いものや食べ慣れているお菓子は不安な気持ちを和らげます

数品を同時に作れて水を節約できる湯せん調理がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。