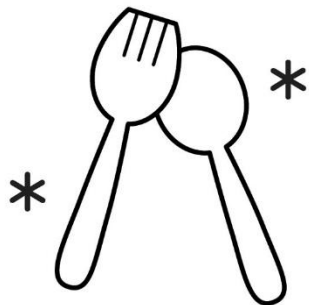




給食だより



9月号

令和8年度
郡山市立日和田小学校
栄養士 桑嶋 桃未

夏休みが過ぎ、2学期が始まりました。もう学校にはなれましたか。生活のリズムがまだもどっていない人は、早寝・早起き・朝ご飯を心がけ、早く生活リズムをもどすようにしましょう。夏の疲れが出ていますので、体調管理には気をつけて生活して下さいね。

9月1日 防災の日

何から始める？ 災害への備え



9月1日は1923(大正12)年に関東大震災が起きた日で、今は「防災の日」です。給食も9月1日は防災の日献立になっています。災害はいつ起こるかわかりません。防災関連の物資の準備・点検を行い、家族や地域で防災や避難時の生活について話し合い、災害に対する備えを万全にしておきましょう。

家庭備蓄の例

1週間分 / 大人2人の場合

必需品



水 2L×6本×4箱
※1人1日およそ3L程度
(飲料水+調理用水)

お好みのお茶や清涼飲料水なども、あると便利!



カセットコンロ・カセットボンベ×12本

※1人1週間およそ6本程度

主食

エネルギー炭水化物



米 2kg×2袋
※1袋消費したら1袋買い足す(1人1食75g程度)



乾麺(うどん・そば・そうめん・パスタ)

・そうめん2袋(300g/袋)
・パスタ2袋(600g/袋)



カップ麺類×6個



バックご飯×6個



その他(適宜)

・LL牛乳
・シリアルなど

主菜

たんぱく質



レトルト食品
・牛丼の素、カレー等18個
・パスタソース6個



缶詰(肉・魚)

・お好みのもの18缶

副菜 その他 (適宜)



日持ちする野菜類
・たまねぎ、じゃがいも等



梅干し、のり、乾燥わかめ等



野菜ジュース、果汁ジュース等



調味料

・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等



インスタントみそ汁や即席スープ



チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事!

※農林水産省ホームページより

学校でも災害時などに備えて食料を備蓄しています。

＜備蓄品＞ヒートレスカレー

いざという時のために
備えておこう!



生活リズムをととのえよう

毎日の生活リズムを一定にすることで、身体への負担が少なくなります。熱中症や夏バテを予防するためにも、生活リズムに気をつけましょう。お休みの日はどう行動するか、空いているところに書きこんでみよう!

おすすめは宿題・自主勉強や公園などの外遊び! 外に行くときは帽子や水筒など熱中症対策を忘れずに!



おすすめは体を動かす遊びや時間を決めたメディアを使った遊び! こまめな水分補給もわすれずに!



朝起きる時刻

:

をやる

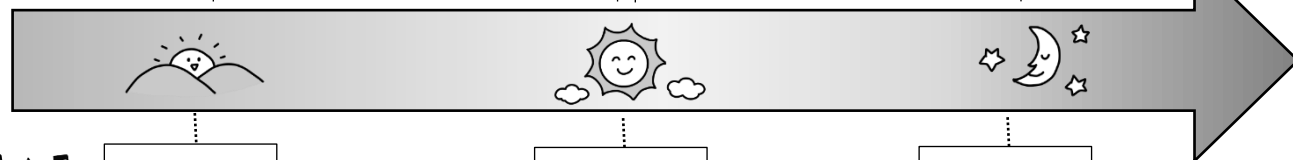
午前中の活動

をやる

午後の活動

寝る時刻

:



♪♪♪

:



朝ごはんを食べる

昼ごはんを食べる

夕ごはんを食べる



☆ まずは、1日3食を食べることを心がけましょう。

☆ 不足しがちな栄養素“カルシウム”が豊富な「牛乳・乳製品」「小魚」などをとるのがおすすめです。

☆ 早寝・早起き・朝ごはんを意識して生活しましょう。



夏バテ注意!



きゅうしょくにんぎ

給食人気メニューレシビ〜作ってみませんか?〜



◎おいしいみそしる 「おすすめ朝食みそ汁」の作品です。おいしい!ととても人気でした。

材料(小学生4人分)

刻み麩...5g

えのきたけ...50g

はくさい...100g

カットわかめ...2.5g

たまご...70g

片栗粉...2g

だしパック...お好みで

(給食では、かつお節、煮干し、昆布など様々なだしを使用しています)

みそ...お好みで

<作り方>

- ① えのきたけは、2cmぐらいに切り、はくさいは2cm角ぐらいに切る。
- ② だしパックでだしをとる。
- ③ たまごを溶いておく。片栗粉は水で溶く。
- ④ だしを取ったら、はくさいとえのきたけを煮る。火が通ったら、みそを加える。
- ⑤ みそを加えたら、片栗粉を加え、沸騰させたところに卵を入れる。たまごがある程度固まったら、刻み麩、わかめを入れ、さっと火を通してできあがり!