

# 9月給食だより

令和6年9月  
天草市立栖本学校給食センター  
文責：山岡

2学期が始まりました。休み明けで、季節の変わり目でもあるこの時期は、頭痛や腹痛、だるい、イライラする、やる気が出ないなど、心身ともに不調を感じる人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや夏の主な疲れが原因と考えられ、改善するには食生活と睡眠がカギとなります。

## 倉岳の美味しい食材が登場!!

### 倉岳町の「オクラ」

7月、9月の  
給食に登場!

7月、9月の給食に使わせていただいたオクラは倉岳町原田さんが作られたものです。きれいな星型をしていてしっかりした大きさのあるオクラです。インタビューをしてきたので紹介します。



Q. どんなことにこだわって作られていますか?

A. 化成肥料(人工的肥料)ばかりではなく、堆肥(自然肥料)を混ぜて、苦みを抑えたやわらかいオクラができるようにしています。

Q. 大変なことはなんですか?

A. 最近は、天候や気温が例年と違うことが多く、特に、雨が降れば強い風もふくので、天気による影響が大きいです。それに対応するのは本当に頭が痛くなります。

Q. 子どもたちにメッセージをお願いします。

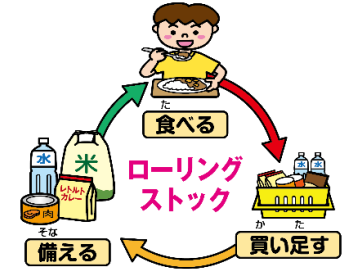
A. 苦手な人もいるかとは思いますが、見た目だけで判断せずに、まずは一口でいいので食べてみてください。そこから少しずつ好きになってくれると嬉しいです。

## 9/1 防災の日 食の備えは万全ですか?

大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。

### 家庭備蓄は「ローリングストック」で!

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。



### ローリングストックのポイント

1. 家庭にある食品をチェックする
2. 家族の人数や好みに応じて、備蓄食品の内容と量を決める
3. 足りないものを買い足す
4. 賞味期限が切れる前に食べて、その分を買い足す

日常の一部として、無理のない範囲で楽しみながら実践しましょう!



### おすすめの備蓄食品

常温保存ができて、そのまま食べられる、または簡単に調理できるものがおすすめです。災害直後は炭水化物に偏りがちになるので、栄養バランスも考慮して選びましょう。そして、生きるために欠かせないのが「水」です。飲料水と調理用水として1人1日3リットルを目安に、3日以上を備えておきましょう。

ひとり1日3リットルを目安に、3日以上



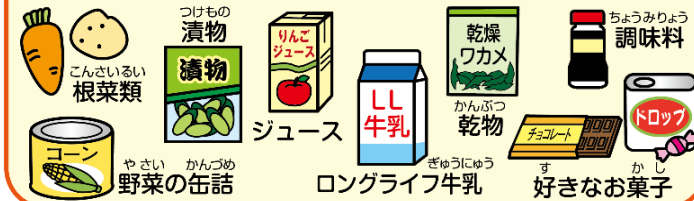
#### 主食 (炭水化物を多く含むもの)



#### 主菜 (たんぱく質を多く含むもの)



#### 副菜・その他



#### 家族の状況に応じて用意する物

