

9月給食だより

令和6年8月
栄養教諭 平山

来週からいよいよ2学期が始まります。夏休みは元気に楽しく充実した時間を過ごすことができましたか。夏休みの間、生活が不規則になってなんとなくやる気がなくなっている人もいませんか。夏休み中におちいりやすい悪い食生活と、それをリセットして元気に過ごすための方法を紹介します。2学期のスタートがしっかり切れるよう、生活リズムを整え、学校生活に体を徐々に慣らしていきましょう。



× **あさ朝ごはんが
た食べられない**

早起きする日を決め、その前日は早く寝て「早寝・早起き」の良いリズムをつくる。



× **おやつを
ただらだら食べる**



おやつ時間を決め、お皿やコップなどで1回の量を決めて食べる。



**げんき
元気にリフレッシュ!**



夕食を食べたらすぐに歯みがきをし、気持ちにけじめをつける。

× **よる夜おそくまで
た食べている**

いろんな食べものが入っている給食を好き嫌いせず、楽しく食べる。

× **す好きなもの
たばかり食べる**



9月1日は「防災の日」 もしものときの非常食！！

「防災の日」は、台風、高潮、津波、地震などの災害について理解を深め、災害に対処する心構えを準備するためとして、1960年に制定されました。災害はいつ、どこで起きてもおかしくありません。日頃からしっかり備えておくことが大切です。そこで、非常食について紹介したいと思います。ぜひご家庭でも非常食について話し合ってみてください。

【3日分(大人1人)の非常食の例】

1人につき最低でも災害当日のための1日分、支援物資が届くまでの3日分、できれば支援物資が届かないことを想定した1週間分の備えをしておくことが推奨されています。

- ・水 3L
- ・レトルトごはん、アルファ化米7パック
- ・肉、魚、豆などの加熱済みの缶詰5缶
- ・カップ麺1個
- ・乾パン1缶
- ・かつお節などの乾物適量
- ・その他保存のきく食品



【ローリングストック法】

家庭での食料品や生活必需品の備蓄については、日常使用しているものを日頃から少し多めに備え、使用したら買い足すことで災害時に役立てようとする考え方(日常備蓄)が提唱されています。

備える

- そなえる -

家族分の食料を3日分用意します。1食の目安を男性は約800kcal、女性は約600kcalを目安に備蓄しましょう。



食べる

- たべる -

1か月に1回の頻度で非常食を1食分食べる。賞味期限が古いものから消費します。



買い足す

- かいたす -

消費したものを買い足します。他にも飲み慣れたお茶、ジュース、お菓子等をストックしてもOK。



夏休みに調理実習・衛生管理研修を行いました！



夏休み期間中、調理技術の向上と衛生管理に対する意識の向上を目的として登立小学校と大矢野中学校の調理員で調理実習・衛生管理研修を行いました。調理実習では、「米粉を使った料理」をテーマにドライカレー、豆乳ホワイトシチューなど合計5品の調理を行いました。今回実習で調理したメニューは、10月の給食で提供を予定しています。