

9月給食だより

令和7年9月1日(月)

学校栄養職員 井出

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。さて、2学期が始まりました。生活リズムは学校がある日の規則正しい生活に戻っていますか?早寝早起きをする、朝ごはんを食べる、夜更かしをしないなど、リズムの整った生活に体を徐々に慣らしていきましょう。2学期も心身ともに元気よく過ごしていくために、体の調子をしっかり整えましょう。



8月31日は『野菜の日』 1日350gを目標に!!

や(8)・さ(3)・い(1)の語呂合わせから8月31日が『野菜の日』と制定されたそうです。1日350gの野菜を食べましょう!と聞いたことはありませんか?そのうちの1/3を緑黄色野菜で!とも言われています。下の写真が約350gの野菜の量です。右の写真は、約120gの野菜を両手にのせたものです。これは、350gを3回に分けた、1食に必要な量になります。ぜひ、この量を覚えておいて、食べる時の目安にしてください。まだまだ残暑も厳しく、夏バテで食欲がなくなっている人も多いはずです。こんな時こそしっかりと野菜を食べて元気に2学期を過ごしましょう。



【1食分の目安】
約 120g



【1日分の目安】
約 350g

一度に350gの野菜を食べるのは大変です。3回の食事バランスよく食べましょう。また、加熱するとかさが減るので、たくさん食べることができますよ!



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。それにちなんで給食でも、非常時に対応できる献立にしています。つい先日の大雨のように災害はいつ、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)の備蓄食料の例】

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(カロリーメイトのようなもの)



【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。