

9月 食育だより

令和8年 9月発行
産山村学校給食センター
文責 栄養教諭 今井

*1～6年生はおうちの人と一緒に読んでください。7～9年生はおうちの人にも見せてください。



もし明日、大きな災害が起こったら…。
家にある食べ物や飲み物だけで、何日過ごせるでしょうか？

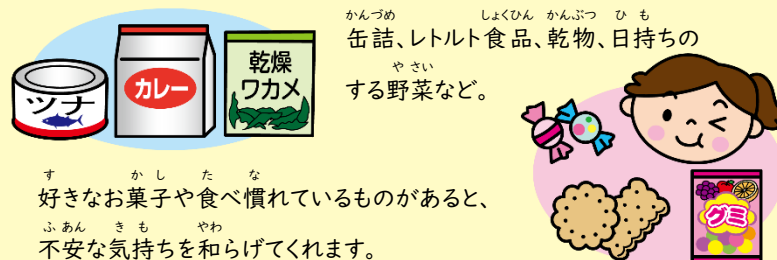
9月1日(火)は「防災の日」です。これは、1923年9月1日に発生した関東大震災に由来します。秋は台風シーズンということに加え、7月28日(火)には、令和8年熊本地震が起るなど、災害は「いつおこるか分からない」ということを実感させられましたね。地震や台風など大きな災害が起ると、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまったり、お店で商品が買えなくなってしまうたりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておくことと安心です。最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。



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。



食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。



数品を同時に作れて水を節約できる **ゆせん調理** 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。

9月1日(火)の給食では、「救急カレー」がでます！



- ごはんが入っていて、温めずそのまま食べられます。
- そのまま食器となり、スプーン付きです。
- 国産野菜が十分に摂れます。スイートコーン・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・トマト・ジュース・ぶなしめじなど多くの食材を摂取することができます。



くまもと 早ね・早おき
いきいきウィーク

令和8年(2026年)
9月1日(火)～
9月15日(火)
©2010熊本県くまモン

9月1日から9月15日まで、熊本県一斉に「早ね・早おき いきいきウィーク」が始まります。これは、みんなそれぞれがこの機会に自分の生活習慣について振り返り、心と体の健康作りについて考えていこうという期間です。

『生活リズム』乱れていませんか？



休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがありますか？ 休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



朝の過ごし方を見直してみよう



1 早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



2 朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭(脳)を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわからない人もいますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。



3 トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

主食	主菜	副菜	果物
(ごはん・パンなど)	(卵・肉・魚・大豆製品など)	(野菜・きのこ・海藻・いも類など)	(くだもの)
			牛乳・乳製品

何かと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものがおすすめです。
野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。