

給食だより

令和6年度 9月号
氷見市学校給食センター

◇毎月19日は、「食育の日」です。家族で食生活を見直してみましょう。

みなさん、元気に2学期を迎えられていますか。昼間は残暑がきびしいですが、朝夕には秋の気配が感じられるようになりました。夏休みで乱れがちだった生活習慣を見直し、学習に運動に、元気にがんばれるようにしましょう。

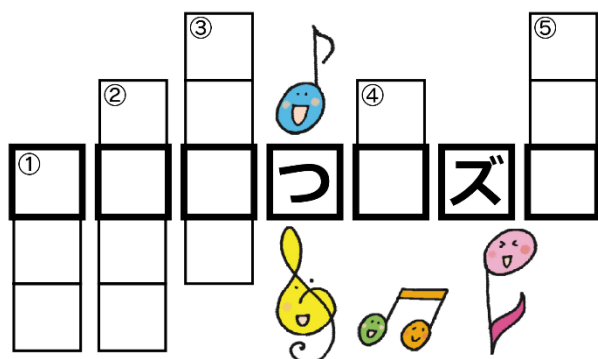
元気に2学期のスタートを切るためには、栄養のバランスにも気を付けながら朝食をしっかり食べて登校しましょう。そして、給食もよく味わって、おいしく食べましょう。

生活リズムをととのえる 早寝・早起き・朝ごはん

早寝	早起き	朝ごはん
		
睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。	朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。	夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

食育パズル

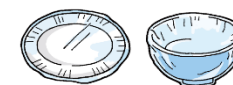
ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。
太枠の中に言葉があらわれます。



- ① にはん地図と〇〇〇地図。
- ② 朝に東からのぼって、西に沈む。
- ③ 夜遅くまで起きていること。
- ④ フランスの首都。
- ⑤ 重さの単位。キロ〇〇〇。



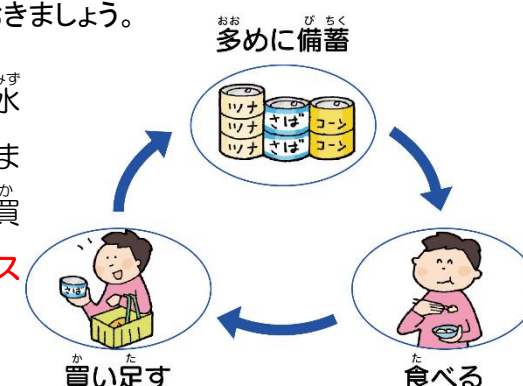
～ 災害に備えよう ～



日本では、地震、津波、豪雨、台風などの災害が多発しています。いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時のための食品を貯蓄しておきましょう。

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望ましいとされています。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」で無理なく備えることがおすすめです。

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。

主食(炭水化物を多く含むもの)

お米、もち、即席麺、パックご飯
缶入りのパン
シリアル



副菜・その他

野菜の缶詰、漬物、ジュース、乾物
ロングライフ牛乳、調味料
好きなお菓子



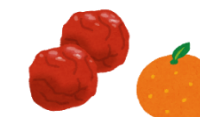
主菜(たんぱく質を多く含むもの)

レトルト食品
肉・魚・大豆の缶詰



今月の「味めぐり」

9月「和歌山県」



和歌山県は、かつては「木の国」と呼ばれるほど山林が多い県です。そのため、山の斜面を利用した梅やみかんなどの果樹栽培が盛んに行われています。今回の給食では、「たらの梅立田揚げ」や「みかんもち」が登場します。

