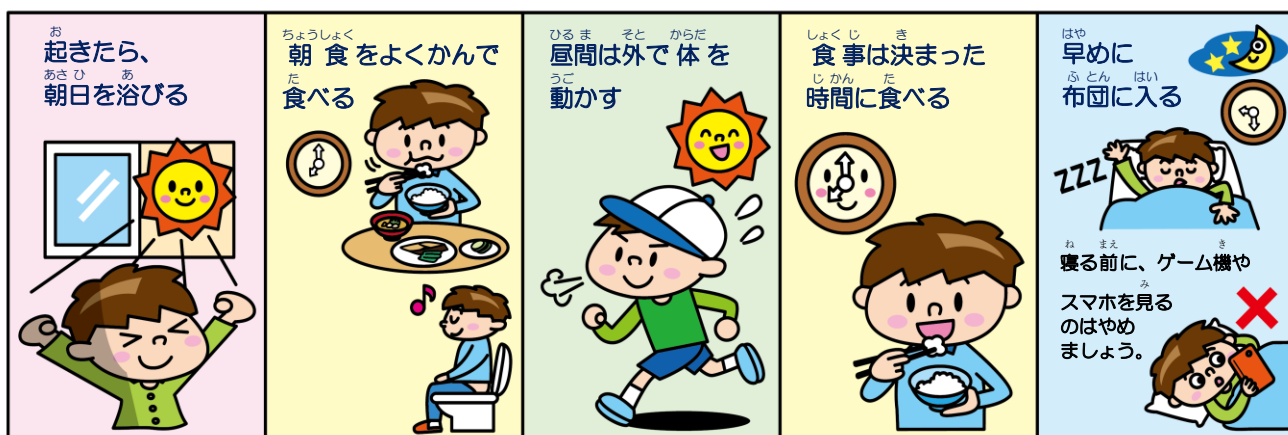


9月給食だより

令和8年 寒川小学校

夏休みが終わりでしたが、まだまだ蒸し暑い日が続きます。早寝、早起き、朝ごはんなどの生活リズムを整え、引き続きこまめな水分補給を心掛けるようにしましょう。

生活リズムを整えるためのポイント



今月の給食目標 食べ物のはたらきを知り残さず食べよう

食べ物は、ご飯やパンなどの「おもに体の熱や力になる食品」、肉や魚などの「おもに体や血をつくる食品」、野菜や果物の「おもに体の調子を整える食品」の3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。食べ物を、ただ食べるのではなく、食べ物のはたらきを知りながら食べるようにしましょう。

おもにエネルギーのもとになる



おもに体をつくるもとになる



おもに体の調子を整えるもとになる



9月1日は防災の日 もしもの時のために備蓄しよう

大きな災害が起こると、長い間 食品が手に入らないことがあります。食品や水は最低3日～1週間分の備蓄が望ましいといわれています。栄養バランスや家族の好みも考えながら、魚介や肉の缶詰、日持ちするいも類や野菜なども備蓄しておきます。食品以外にカセットコンロやビニール袋、ラップフィルムなどがあると便利です。



備蓄に便利なアルファ化米



アルファ化米は、水や湯を入れるだけで食べられて、レトルト食品にくらべて軽いのが特長です。登山などの携帯食や、災害時の非常食として、とても便利です。食料の備蓄は、普段から多めに買って置き、賞味期限を考えながら計画的に消費して、その分を補充すると、いざという時に賞味期限が切れていた！ということがなくなります。

本校の給食でも、炊き込みご飯の時はアルファ化米を使用して炊いています。



日持ちがして備蓄しやすい食品である、缶詰や乾物を使ったおかずもメニューに入れるようにしています。学校給食でもよく使用していますが、乾物のひじきや切干大根など、普段から備蓄しやすい食品を食べ慣れておくことで、万が一被災した際でも、無理なく食べられ栄養を補給することができます。この機会にご家庭でも、取り入れてみてください。



「ローリングストック」で無理のない備蓄を！



ローリングストックのポイント

備える

水	食料品	その他
1人1日3リットル×3日分以上必要。	- 食べ慣れているもの。 - 保存性の高いもの。 - 調理不要で食べられるもの。	- ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。 - カセットコンロ・ボンベ。

買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。

食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。