

給食だより

令和8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。残暑が続いていますが、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、元気に頑張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、食べましょう。

さいがい そな ～災害に備えよう～

9月1日は「防災の日」です。日本では、地震、津波、豪雨、台風等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備蓄しておきましょう。

びちくしょくひん えら とき 備蓄食品を選ぶ時のポイント

①食べやすさ、使いやすさ

自分や家族の**好み**に合った**食品**を備蓄しておくことで、おいしく食べることができます。火も水も使わずに食べられる食品も多くあります。

②量

災害発生からライフラインの復旧までに時間を要するため、**最低3日分～1週間分×人数分**の食品の備蓄が望ましいです。

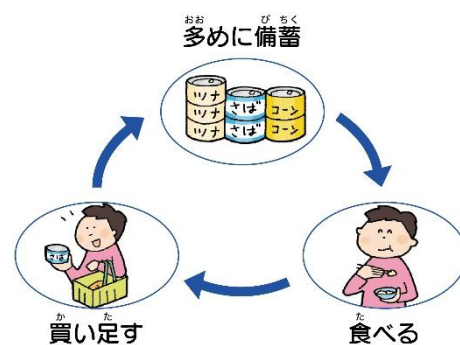
③栄養

エネルギー源となる炭水化物は重要ですが、**たんばく質やビタミンも**摂らないと、体調不良や病気になる可能性があります。

※ポイントを参考に、各家庭に合った食品を選ぶことが大切です。

かんたん ほう 簡単！ローリングストック法

普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つ方法です。この方法であれば、災害時にも食べ慣れているものが食べられます。



農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」参照

まいにち あさ た ～毎日しっかり朝ごはんを食べよう～



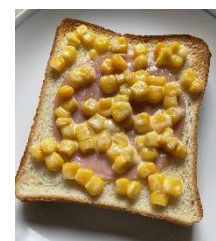
私たちは寝ている間もエネルギーを使っています。体に蓄えられるエネルギー量は決まっているため、朝ごはんを食べないと、頭がぼんやりして集中力が欠けたり、疲れやすくなり、いろいろなことに影響があります。1日を元気に過ごすためにも、朝ごはんを食べてしっかりとエネルギーをとることが大切です。

つく かんたんあさ 作ってみよう！簡単朝ごはんレシピ

＜コーンハムマヨトースト＞

材料： ● 食パン…1枚 ● コーン缶…大さじ2
● ハム…1枚 ● マヨネーズ…大さじ1

作り方：①食パンの上にハムをのせる。
②コーンとマヨネーズを混ぜて、①の上に広げる。
③トースターで焼いてできあがり。



こんげつ あじ 今月の「味めぐり」

がつ か な がわけん 9月「神奈川県」



神奈川県は、東京の南に隣接し、大都市の利便性と豊かな自然の両方を感じられる県です。今回の給食では、横浜市が消費量日本一の「しゅうまい」と、横須賀市がカレーの街と呼ばれるようになったきっかけの「海軍カレー」が登場します。海軍カレーには「サラダと牛乳を必ず添える」や「毎週金曜日に食べる」というルールがあります。