9月 給食だより

令和5年　9月号
那珂川町学校給食センター

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体のだるさや心の不調を感じたりする人が多くなります。その原因の一つに、生活リズムの乱れが挙げられます。私たちの体には「体内時計」という機能があり、1日の活動に合わせて、体温や血圧、ホルモンの分泌などを調整し、生活リズムを整えています。ところが、夜遅くまで起きていたり、食事の時間が不規則だったりすると、体内時計に狂いが生じ、生活リズムが乱れてしまいます。生活リズムを整えるには、起きたら朝の光を浴びること、朝ごはんをしっかり食べることの2つが重要です。毎日、生活リズムを整えて、2学期も元気に過ごしましょう。

9月1日 防災の日

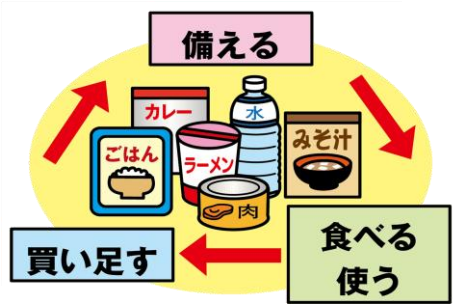
「もしもの時」に備えましょう

ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日ごろから、自分の命は自分で守るという意識を持つことが大切です。

命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日分～1週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。

家庭備蓄は「ローリングストック」で！

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推奨されています。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、使った分を買い足す「ローリングストック」**で、無理なく備えるのがおすすめです。



ローリングストックのポイント

1. 家庭にある食品をチェックする。
2. 家族の人数や好みに応じて、備蓄食品の内容と量を決める。
3. 足りないものを買い足す。
4. 賞味期限が切れる前に食べて、その分を買い足す。

日常の一部として
無理のない範囲で
楽しみながら
実践しましょう！

家庭で備えておきたい食料品

◎ 災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。

◎ 甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。

参考：農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」

非常食 体験給食　～学校に備蓄している非常食を取り入れた給食です～

9月1日（金）

- 救給カレー
- 牛乳
- ツナポテサラダ
- コンソメスープ
- 桃ゼリー

《 救給カレー 》
- 成長期の子どもたちのために安全で、おいしく栄養バランスを考えたカレーライスです。
- ごはんも入っていて、温めずにそのまま食べられます。
- 容器はそのまま食器として活用できます。

《 ツナポテサラダ・コンソメスープ 》
- 根菜や乾物、レトルト食品を使った副菜です。