

# 給食だより 9月号

## 9月の地産地消

米 だいず 若さのみそ じゃがいも たまねぎ  
にんにく 干しいたけ きくらげ しらすぼし  
ゆずかじゅう

## 9月のかみかみ献立

7日(木) 大豆のコンソメスープ  
14日(木) パリッシュ  
21日(木) ごぼうサラダ  
28日(木) チリコンカン

2学期が始まりました。長い休み明けの体調管理に気をつけ、元気に学校生活を再スタートしましょう。

## 夏休み明けの生活リズムを整えましょう

### ポイント① まずは早起き&朝ごはんを

朝寝坊をして1日のスタートが遅いと、朝ごはんを食べられず、生活リズムが崩れやすくなります。学校が始まり、しっかり勉強をして運動をするためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行い、生活リズムを整えることが大切です。



### ポイント② 水分補給をしましょう

まだまだ暑い日が続きます。外での活動や体育のときには、事前に水分補給をすることが大切です。室内にいるときも、こまめに水分補給をしましょう。



## 9月1日は防災の日

## 災害時に備えましょう

今年に入ってからも、全国各地で地震や気象による災害が起っています。いつ災害が起っても慌てることのないよう、日頃から家庭でも災害を想定した備えを考えましょう。

### ① 備える食品を考える

#### ★主食になるもの

ご飯やもち、めん、小麦粉、乾パンなどエネルギー源となるもの。



#### ★主菜になるもの

肉や魚、大豆製品、卵などのたんぱく質を多く含むおかずになり、保存がきくもの。缶詰は特におすすめ。



#### ★副菜になるもの

ビタミンや無機質、食物繊維の供給源となるもの。日持ちする野菜や果物の缶詰、缶ジュース、乾物、インスタントみそ汁、即席スープなど。



#### ★水

生命の維持に欠かせない。飲料用+調理用として1人1日3Lが目安。



### ② 備える量を考える

家族の人数に応じて内容を決め、備蓄する量を計算して求めましょう。最近は様々な非常食を陳列しているお店が多くあります。買い物のついでに、チェックしておきましょう。

$$\begin{matrix} 1日3L \times \bullet \text{日} \times \bullet \text{人} = \bullet L \\ 1日3食 \times \bullet \text{日} \times \bullet \text{人} = \bullet \text{食} \end{matrix}$$



### ③ ローリングストック法を考える

日常的によく使用するものは、少し多めに備えて、使用したら、買い足していきます。これを、『ローリングストック法』と言います。保存期限が切れる前に、無駄なく活用しましょう。



令和5年度 相生市の特色ある献立のテーマ 「もりもり食べよう! “魅力めし”」

### こぎつねごはん

きつねは、油揚げが好物という言い伝えから、油揚げをきつねと言うことがあります。こぎつねごはんは、小さく刻んだ油揚げを甘辛く煮て、温かいごはんに混ぜ込みます。

### お米一口メモ ④お米と日本の農業

人口減少や食生活の変化による米の消費量の減少、生産農家や主食用米の作付面積及び収穫量も減少する中、米粉用の米の生産や海外への輸出の拡大、米飯給食の推進を図っています。



相生市  
学校給食  
テーマ

まるまる満点! 多彩なメニュー!  
未来につながる 相生の給食!!

