

9月 給食だより



令和7年9月

かほく市第2学校給食センター

所長：竹本 武

栄養士：坂井雅代 細山 紀子

9月に入りましたが、まだ日中は暑さの厳しい日が続いています。夏の疲れも出てくる頃です。家庭でも栄養バランスのとれた食事を心がけ、体調管理に努めることが大切です。



規則正しい生活リズムが大切



朝寝坊や夜ふかしが続いてしまっている人はいませんか？

朝寝坊や夜ふかしが続くと、体内時計のリズムが夜型化します。すると、時差ぼけのような状態になり、体調不良を起こしやすくなってしまいます。この時差ぼけ状態をくり返していると、肥満や生活習慣病を引き起こしやすくなります。

毎日、早起きして朝ごはんを必ず食べて、夜は早めに寝ることを心がけて、規則正しい生活リズムを守ることが大切です。



食の備えを見直しましょう

災害が起きる前に備えておきましょう！

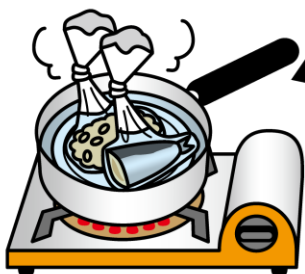
9月1日は「防災の日」です。災害はいつ起こるかわかりません。学校でも定期的に防災訓練を実施しています。今、家庭で使う食料品や生活必需品を日頃から少し多めに備えて、なくなったら買い足していく「ローリングストック法」などを実践しながら、災害時に役立てていこうとする「日常備蓄」の考え方が広く提唱されています。

ただし、食料品については賞味期限などもよく確かめ、むだなく回転させていきましょう。



水は必需品！
1人1日3Lが目安です。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。

缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。

数品を同時に作れて水を節約できる **湯せん調理** がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。