

給食だより 9月

令和6年9月2日
玉野市立学校給食センター

楽しかった夏休みが終わり、2学期が始まりました。長い休みの後は生活リズムが変わって体調を崩しやすくなります。健康な体を作るためには生活習慣を整えることが大切です。正しい生活習慣を身に付けて、毎日元気に過ごせるようにしましょう。

生活習慣を整えて健康な体を作ろう！

①～③のような生活習慣をしている人はいませんか？自分自身を見直してみましょう。

①



朝はなかなか起きられなくて
朝ごはんを食べる時間がない。

朝ごはんを食べよう！

早寝早起きをして、朝ごはんを必ず食べましょう。朝ごはんを食べると、勉強に集中できたり、元気に運動をしたりすることができます。

②



きれいな食べ物があるときは
給食を残す。

残さず食べよう！

すきらいをせず、残さず食べましょう。きれいだからと残してしまうと、健康な体を作るために必要な栄養素が足りなくなります。

③



おやつをたくさん食べたり
寝る前に夜食を食べたりする。

おやつや夜食に気をつけよう！

おやつや夜食を食べすぎないようにしましょう。おやつや夜食を食べすぎてしまうと食事の時間に食欲がわかなくなります。食べる時は、時間と量を決めて、3度の食事をしっかり食べましょう。

ぼうさい 防災について考えよう

9月1日は防災の日です。日本では、地震、津波、豪雨、台風などの災害が多く発生しています。災害はいつ起こるか分かりません。そのための備えを常にしておきましょう。

備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】

- ☐ 米（無洗米が便利）
- ☐ レトルトごはん・おかゆ
- ☐ アルファ化米
- ☐ 缶入りのパン
- ☐ 粉物（小麦粉など）
- ☐ 乾めん（そうめん、パスタなど）
- ☐ もち

【主菜】

- ☐ 肉、魚、豆の缶詰
- ☐ カレーなどのレトルト食品
- ☐ 乾燥豆
- ☐ 乾菜
- ☐ 野菜の缶詰、瓶詰
- ☐ 切り干しだいこんなどの乾物
- ☐ 日持ちする野菜

【副菜】

- ☐ 肉、魚、豆の缶詰
- ☐ カレーなどのレトルト食品
- ☐ 乾燥豆
- ☐ 乾菜
- ☐ 野菜の缶詰、瓶詰
- ☐ 切り干しだいこんなどの乾物
- ☐ 日持ちする野菜

【果物・菓子】

- ☐ ドライフルーツ
- ☐ 果物の缶詰
- ☐ チョコレート

【飲料】

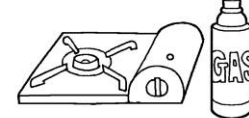
- ☐ 水
- ☐ 茶
- ☐ ジュース

【調味料】

- ☐ 砂糖
- ☐ 塩
- ☐ 酢
- ☐ しょうゆ
- ☐ みそ

災害時の調理に使える日用品

カセットこんろ・ガスボンベ



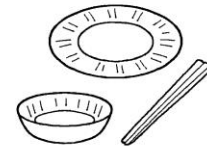
電気やガスが復旧するまでの熱源になります。

ポリ袋



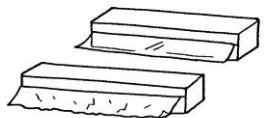
水入れや調理などに使えます。

使い捨て食器



洗いものが減らせます。

ラップフィルム・アルミ箔



皿に敷くと、洗わずにくりかえし使えます。

キッチンばさみ・ピーラー



包丁がわりに使えます。

ウェットティッシュ



手や調理器具をふけます。

使い捨てポリエチレン手袋



食材に直接触れずに調理ができます。