



給食だより 9月号

たまのしりがっこうきゅうしよく
玉野市立学校給食センター

たの なつやす お がっき はじ なが やす あと せいかつ か
 楽しい夏休みが終わると、2学期が始まります。長い休みの後は生活リズムが変わり、
 たいちょう くず けんこう からだ つく せいかつしゅうかん ととの たいせつ
 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。
 ただ せいかつしゅうかん み つ まいにちげんき す
 正しい生活習慣を身に付け、毎日元気に過ごせるようにしましょう。



はやね はやお あさ
早寝・早起き・朝ごはん

はやね 早寝 	はやお 早起き 	あさ 朝ごはん 
わたしたちは、しっかりと睡眠をとらなければ、食事をすることも活動をすることも十分にできません。また睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て、十分な睡眠時間を確保しましょう。	あさ ひかり かん かくせい うなが 朝の光を感じると、覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。朝起きたらカーテンを開け、太陽の光を浴びるようにしましょう。	あさ た からだ めざ 朝ごはんを食べると、体が目覚めて脳の働きが活発になります。夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するためにも、バランスのよい朝食をとるようにしましょう。

えいよう
栄養バランスのととのった朝ごはんがよいとはわかっていても、
 まいにち じゅん び じゅん び むずか ゆうしょく のこ
 毎日きっちりと準備をするのは難しいものです。夕食の残りのおかずや、冷凍した野菜を活用して、理想の朝ごはんに近づけるような工夫をしてみましょう。



がつついたち ぼうさい ひ にほん じしん
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。災害が発生した時の飲料水などの備蓄は、3日～1週間分が望ましいといわれています。災害はいつ起こるか分かりません。この機会に、災害時の備えを見直してみましょう。

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

【副菜】

- ☐ 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】

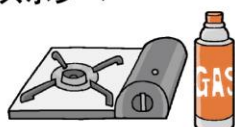
- ☐ 砂糖
- ☐ 塩
- ☐ 酢
- ☐ しょうゆ
- ☐ みそ





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



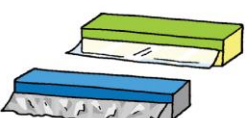
水入れや調理などに使えます。

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。