



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

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。

なるべく残さず食べよう！

すきらいをせず、なるべく残さず食べ
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きにくくなりま
す。食べるときは、時間と量を決めて、食
べましょう。



9月1日は
防災の日

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



紙でつくる手づくり食器

新聞紙や厚手の紙袋を使ってつくってみましょう。



- ①紙を正方形にして、②両端を矢印のように折る。
- ③矢印のように折り、④ポリ袋や、ラップ手前は袋状のところに差し込む。
- ⑤フィルム、アルミ箔などをかぶせる。

