

給食だより

9月

2025.8.27

調理師 三森洋美

調理 三宅亜理紗

栄養士 関戸葉瑠奈

まだまだ暑い日が続きます。季節の変わり目や、たくさん遊んだ休み明けは、疲れが出やすくなります。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて生活リズムを整え、十分な栄養と休養を取り、残暑を乗り切りましょう。

9月1日は防災の日

最近ニュースで、地震などの災害を目にすることが増えました。これからの季節は台風も多くなり、ますます災害への備えが必要になります。この日を良い機会にして、備蓄食品を見直してみましょう!!

備蓄食品って？

災害が起きた場合、ライフラインが止まってしまう料理が作れない、物流に混乱が起きて、食料品の調達が難しくなるほど、様々な問題が生じてしまいます。そのような状況に備えて、最低でも3日分、できれば1週間分の食料などを家庭でもストックしておく必要があると言われています。

3日分ってどのくらい？

水

1人1日3Lが目安。

3日分なら最低9Lが必要。

2Lのペットボトル

4.5本分



米

1人1食0.5合が目安。3日分なら最低4.5合が必要。(約700g)



カセットコンロ

ライフラインが止まることを想定して、カセットコンロ・ガスも常備しておきましょう。ガスは1人1日0.5~1本。3日分なら2・3本分。

食品の備蓄はローリングストックがおすすめ！

「ローリングストック」とは、普段から食べている食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。缶詰や即席麺、お菓子やレトルト食品など普段から食べているものを多めにストックしておきましょう。



8月の給食



- ・ご飯
- ・きゅうりとえのきの酢の物
- ・さわらの煮つけ
- ・バナナ
- ・青のりの玉子焼き



- ・ドックパン
- ・枝豆コーン
- ・焼きそば
- ・ヤクルト
- ・ポテトサラダ

9月25日は、お弁当デーです。よろしくお願いいたします。

