

給食だより 9月



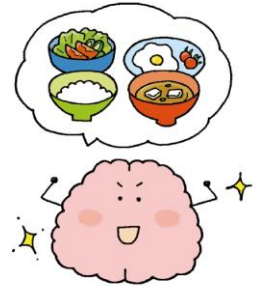
妙高市立
新井北小学校

楽しかった夏休みが終わり、2学期が始まりました。生活のリズムが乱れてしまった人はいませんか？ 1日の元気の源である朝ごはんをしっかりと食べて、登校しましょう！

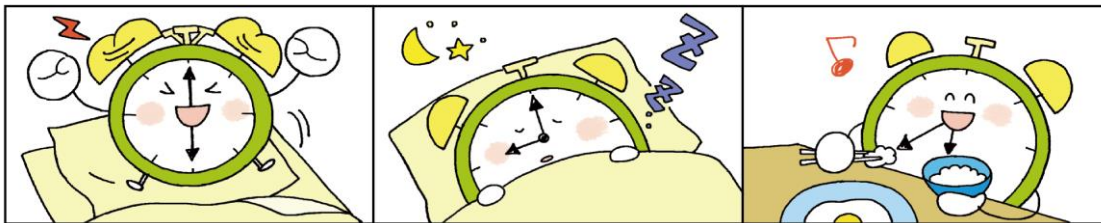
朝から脳を元気にするには

わたしたちは、朝食で午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝食ぬきはエネルギー不足で、脳を元気に働かせることができません。

また、朝食におかずをたくさん食べている人の方が、テストの点数がよいという研究結果もあります。朝から脳を元気にするには、主食だけではなくおかずをしっかりと食べることが大切です。



早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけよう



1923年9月日に発生した関東大震災に由来して、9月1日は「防災の日」です。

この夏も日本各地で異常気象による豪雨被害が多発しました。災害はいつ起こるかわかりません。備蓄の確認をしたり、家族で安否確認の方法や集合場所などを話し合ったりする機会にしましょう。

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



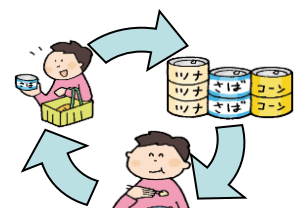
【調味料】

- 砂糖
- 塩
- 酢
- しょうゆ
- みそ



備蓄方法の紹介！

ローリングストック法



少し多めに日頃から買っておき、日常的に食べて、食べた分を買っていき足していく方法です。期限切れによる廃棄を減らせます。