




# 8月9月 給食だより

令和4年8月  
妙高市立  
妙高高原北小学校

夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏の疲れや昼夜の気温変化で体調を崩しやすくなる時期でもあるので、早寝、早起きをして、1日3食をしっかり食べて、生活リズムをととのえることが大切です。規則正しい生活を心がけ、毎日元気に過ごしましょう。

## 生活リズムをととのえる 早寝・早起き・朝ごはん

早寝	早起き	朝ごはん
 <p>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をとりましょう。</p>	 <p>人が持つ体内時計と1日24時間の周期には、ずれがあります。朝の光を浴びることで、このずれが調整されます。</p>	 <p>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、しっかり朝食をとりましょう。</p>

9月1日は  
**防災の日**

## もしもの時に備えましょう

災害はいつ起こるか分かりません。日頃から、常温保存できるものなどを多めに備蓄しておきましょう。

また、普段から少し多めに買って置き、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す『ローリングストック法』がおすすめです。常に一定量を備蓄でき、災害時には食べ慣れたものが食べられます。

### 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



### 和食の日～広島県～



特産の「広島菜」の混ぜごはん、「小さいわし」のから揚げ、「レモン」を使った和え物、「牡蠣」の風味を付けた汁物の献立です。

### ミョーコーさん給食の日 ～高原トマト～



妙高山の恵みを受けて育った、旬の高原トマトを大きめにカットし、ピザバーグを作ります。

### へらしお君の日



さばやウィンナーのもつ塩分を生かしたり、野菜をたっぷり使って、野菜のうま味を生かしたりして、へら塩にします。