

給食だより

9月になっても、まだまだ暑い日が続きそうです。

引き続き、水分補給や休息を上手に取り入れていきましょう。

厳しい暑さが和らいでくると「秋」が始まります。

秋の味覚といえば、さんま・栗・ぶどう・梨・柿・新米などがあります。

美味しい物がたくさん出回るので、この機会に旬を楽しみましょう。



災害時に備えよう

いつ起こるかわからない台風や地震、豪雨などの大きな災害。いざ災害が発生すると、電気、ガス、水道などのライフラインが使えなくなったり、道路ががれきで塞がれたり水没したりして、物流が機能しなくなったりする恐れがあります。過去の例によれば、災害発生からライフラインの復旧まで1週間以上かかるケースがほとんどです。また、災害支援物資が届かないことやスーパーやコンビニで食品が手に入らないことが想定されます。このため、最低でも3日分、できれば1週間分くらいの食品を家庭で備蓄しておくことが重要です。災害直後は炭水化物ばかりになりがちで、栄養バランスが崩れ体調不良や病気になる可能性があります。そこで、たんぱく質を摂れるうえに長期保存できる缶詰を備えておきましょう。ツナ、サバ、イワシ、サンマなどの魚介の缶詰や、コンビーフ、牛肉の大和煮、焼き鳥などの肉類の缶詰がおすすめです。また、肉や魚を使ったレトルト食品もおすすめです。

こどもは環境の変化により精神的に不安定になるため、非常食では心身を満たすことが難しいことも。

日頃から好きな食品や飲み物を備えておくと、災害時でもリラックスしたり安心します。

日常で食べているものを消費しながらストックする「ローリングストック」がおすすめ

食品の備蓄は簡単に、誰でも無理なく始められます。普段食べているカップ麺や缶詰、インスタント味噌汁など少し多めに買い置きし、賞味期限の古いものから消費し、食べたならその分を買い足すだけです。

備蓄のコツは3つ

- ① 普段食べている食材を多めに買って蓄える
- ② 普段の食事で食べる
- ③ 食べたなら買い足して補充する

蓄える→食べる→補充することを繰り返しながら常に一定量の食品を備蓄する方法をローリングストックといいます。ローリングストックを日常生活の一部に取り入れてみましょう。



🌸 8月のおたのしみ給食 🌸

<給食>

*冷やしラーメン

*鶏のから揚げ

*ブロッコリーの香り和え

*りんごジュース or ぶどうジュース

🍉 すいか組さんのリクエストでした 🍉

