

食育だより

令和4年9月8日発行
栄養教諭 古川 紗良



2学期が始まりましたね！夏休みは楽しく過ごすことができましたか？
生活リズムを崩さず過ごすことが出来た人はどれくらいいるでしょうか。
「生活の基本は3食から！」と、よくいわれます。生活リズムが崩れてしまっている人は、まず、朝起きて朝食をしっかりと食べることから始めていきましょう。

備えあれば憂いなし。

見直そう！食品の備蓄！



1923年9月1日は、関東大震災が起こった日です。この日以来、毎年8月30日から9月5日の週は「防災週間」と定められました。この機会に、備蓄の食材や日用品の準備や、避難場所の確認をするなど、万が一のときのために備える準備をしましょう。

*「備えあれば憂いなし」…普段から準備しておけば、いざというとき何も心配がないという意味のことわざ

備えておきたい食料品・日用品リスト

【食料品】

- 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
- 肉、魚、豆、野菜、果物などの缶詰、瓶詰
- カレーなどのレトルト食品
- ドライフルーツ
- チョコレート
- 水（1人1日3L）
- 茶
- 砂糖
- 塩
- 酢
- しょうゆ
- みそ

【日用品】

- カセットコンロ・ガスボンベ
- ポリ袋
- 使い捨て食器
- ラップフィルム・アルミ箔
- キッチンばさみ・ピーラー
- ウェットティッシュ
- 使い捨てポリエチレン手袋





2学期の給食がはじまりました！

今学期も、季節のイベントに合わせた献立や、外国料理、日本各地の郷土料理など、様々な献立が登場します！

まだまだ暑い日が続くので、健康に過ごすためにも、毎回の食事を大切にし、しっかりと食べましょう！



9月 給食カレンダー

月	火	水	木	金
			1	2
5 各種委員会 給食スタート! 	6	7	8 お月見献立 	9
12	13	14 滋賀の産物を 食べようデー	15 韓国料理 	16 かみかみデー
19	20	21	22	23
26 文化祭ウィーク	27 文化祭ウィーク	28 文化祭ウィーク 残さず食べようデー 	29	30 3年修学旅行 石川県の郷土料理 

食育動画を配信します！

給食の献立のことや、みんなに知ってほしい食のことなど、動画にして配信していく予定です。

「9月8日(木)お月見献立」の動画をアップロードしました！

「Metamoji→各クラスのクラスボックス→食育フォルダ」



みてね！

