

9月給食たより

給 せ 第 2 - 5 号

習志野市学校給食センター

令和8年9月号 保護者用

2学期が始まりました。夏休みはどのように過ごしましたか？まだ暑い日が続きます。規則正しい生活をして、疲れをため込まないようにしましょう。



1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。また、この日を中心に8月30日から9月5日までが「防災週間」です。そこで9月4日は防災献立が登場します。

さて、秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響からか豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行き売り切れ…ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことが安心です。

水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたらいきなり「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。



缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。



数品を同時に作れて水を節約できる **湯せん調理** がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。



お彼岸とおはぎ

お彼岸は春と秋の年に2回あり、春分の日と秋分の日、前後7日間のことをいいます。「暑さ寒さも彼岸まで」ということわざがあるように、季節の移り変わりを感じる時期でもあります。

お彼岸の食べ物といえば、ご飯をつぶして丸め、小豆のあんで包んだ「おはぎ」があります。これは秋の花である「萩」にちなんで呼び方で、春には「牡丹」にちなんで「ぼたもち」とも呼ばれます。



朝ごはんを食べましょう



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができたなら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり



おにぎり+みそ汁



おにぎり+みそ汁+卵焼き



★ 給食センターから ★

習志野学校給食センターでは、月2回程度、栄養士が給食時間に各学校を訪問し、食べる様子をみながら食に関する指導を行っています。

習志野市内の各課で作成しているレシピへのリンクが健康支援課のHPにまとめられています。ぜひ、アクセスしてみてください。おやつ(補食)のレシピなどもありますので、参考にしてみてください。

「健康支援課 HP」



https://www.city.narashino.lg.jp/soshiki/kenkoshi/en/gyomu/minnananokenko/meal_nutrition/28323.html