

食育だより 9月号

令和4年9月14日発行
時津町学校給食公社

* 二学期が始まりました! *

二学期が始まり、約三週間が経ちました。台風11号が去り、朝夕には秋の気配を感じるようになりましたが、まだまだ日中は暑い日が続きます。「早寝・早起き・朝ごはん」を合い言葉に、二学期も勉強に運動に頑張っていきましょう!

☆家庭での備蓄、見直してみましよう☆

毎年9月1日は防災の日です。1923年に起きた関東大震災の教訓を忘れないこととして1960年に制定されました。地震だけでなく、秋は台風の発生が増える時期です。災害が起こった時のために、ご家庭での備えを見直してみましよう。大きな災害となると、発生からライフラインの復旧まで1週間以上を要するケースが多くみられます。また、災害物資が3日以上到着しないことや、物流機能の停止によって1週間はスーパーマーケットやコンビニなど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3日分~1週間分×人数分の食品の家庭備蓄がのぞましいといわれています。

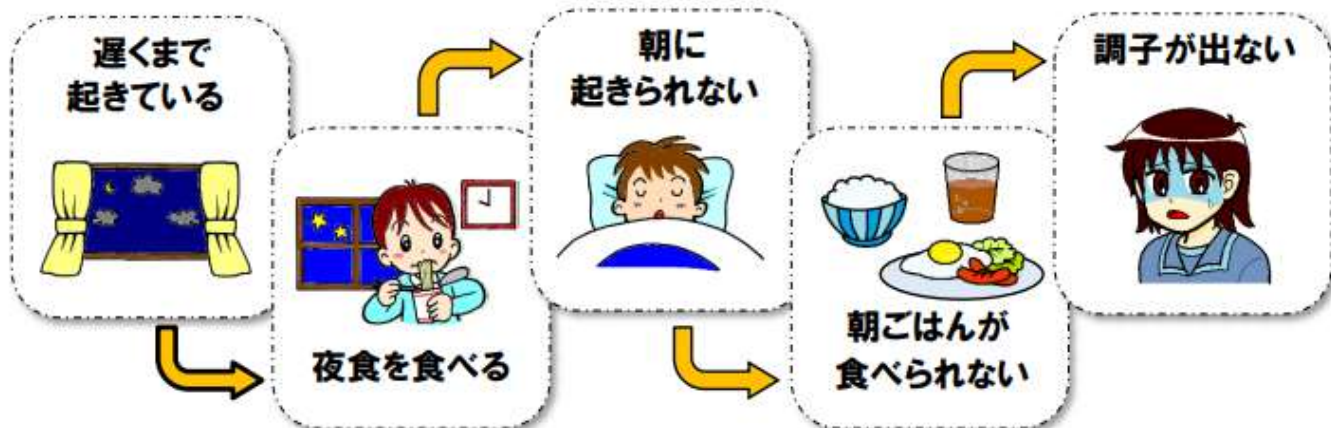


家庭備蓄の例		1週間分 / 大人2人の場合	
必需品	 水 2L×6本×4箱 ※1人1日およそ3L程度 (飲料水+調理用水)	 お好みのお茶や清涼飲料水なども、あると便利!	 カセットコンロ・カセットボンベ×12本 ※1人1週間およそ6本程度
主食 エネルギー 炭水化物	 米 2kg×2袋 ※1袋消費したら1袋買い足す(1人1食75g程度)	 乾麺 (うどん・そば・そうめん・パスタ) ・そうめん2袋(300g/袋) ・パスタ2袋(600g/袋)	 その他 (適宜) ・LL牛乳 ・シリアルなど
主菜 たんぱく質	 レトルト食品 ・牛丼の素、カレー等18個 ・パスタソース6個	 缶詰 (肉・魚) ・お好みのもの18缶	
副菜 その他 (適宜)	 日持ちする野菜類 ・たまねぎ、じゃがいも等	 調味料 ・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等	 インスタントみそ汁や即席スープ
	 梅干し、のり、乾燥わかめ等	 チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事!	
	 野菜ジュース、果汁ジュース等		

生活リズムを整えよう！

夏休みの影響で、夜更かしが習慣になってしまっている人はいませんか？寝るのが遅くなると、睡眠や朝食が十分にとれず、日中を元気に過ごすことができなくなってしまいます。

～よくない生活リズム～



リズムを整えるためにも、まずは早く寝ることから始めてみましょう。寝る時間や、メディアに接する時間を家族で決めておくといいですね。

☆夕ご飯が遅くなる場合・・・☆

遅い時間に食事をとると、翌朝の食欲がわかなくなってしまいます。塾や習事で夕ご飯が遅くなってしまう場合は、その前（部活などスポーツの場合は練習直後）におにぎりなどの軽食を取り入れ、夕ご飯は主食の量を減らし、野菜とたんぱく源（肉・魚・卵・大豆製品等）中心の脂質軽めの食事にするのがおすすめです。



欠席等により給食を欠食する場合について

病気等で5日以上欠席し給食を欠食する場合、届け出て3日後から1食単価に欠食回数に乗じた金額を翌月以降の給食費から差し引いて徴収致します。5日以上欠食をされる場合は、学級担任へ申し出てください。（届け出がない場合は、平常通り徴収致します。）

<文責>第一調理場（時津中所属）栄養教諭 田中 浩美
第二調理場（鳴鼓小所属）栄養教諭 今崎 奈稚