



9月 学校給食だより

あさひ給食センター
令和8年度 家庭用



「もしも」のときの食を考えよう

地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまうと、お店で商品が買えなくなってしまうたりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざというときに困らないように、家庭で水と食べ物を備えておくことが安心です。最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。

「ローリングストック」・・・ 日常的に食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す

ローリングストックのポイント

水

1人1日3リットル × 3日以上必要。

食料品

- 食べ慣れているもの。
- 保存性の高いもの。
- 調理不要で食べられるもの。

その他

- ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
- カセットコンロ・ボンベ。

買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。

食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。



お彼岸にお供えるおはぎは、日本の伝統的な食文化です。

おはぎ



生活リズムを大切に!

朝の過ごし方を見直してみよう

そろそろ夏の疲れが出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



①早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



②朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭(脳)を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわかない人もいますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。



③トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



参考: 全国学校給食協会「学校給食」

今月の地産地消情報

朝日産	鶴岡・庄内産	県内産
月山ワイン 旬菜倶楽部 たまねぎ じゃがいも 塩蔵わらび しその葉・なす	鶴岡産はえぬき・麦切り(鶴岡産ゆきちから) 牛乳・干しいたけ・冷凍だだちゃ豆・庄内麴 しょうゆ・酒・みそ・ぶた肉・カレーメンチカツ たまご・なし・ぶどう・ベビーリーフ・ねぎ きゃべつ・きゅうり・こまつな・ちんげんさい ミニトマト・生しいたけ・ヨーグルト さけ・さめ・さば・わらさ	えのき 米粉めん さといも 

★今月の地産地消ウィークは 14日～18日です。

学校給食レシピ



ご家庭でつくってみませんか