



9月 学校給食だより

鶴岡市藤島
ふれあい食センター
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日分以上必要。

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。食欲がわからない人もいますが、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。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

ふじしまさん 藤島産	つるおか しょうないさん 鶴岡・庄内産	けんないさん 県内産
平飼い卵 豆腐 生揚げ じゃがいも 玉ねぎ きゅうり なす かぼちゃ パプリカ ねぎ ピーマン 庄農うどん	米(はえぬぎ) 牛乳 ベビーリーフ スマテロみそ スマテロ中華めん 北限のすだち だだちゃ豆 干し椎茸 カレーメンチカツ 小松菜 なめこ 庄内麩	豚肉 里芋コロッケ にら みょうが マッシュルーム

★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