



9月 学校給食だより

櫛引学校給食センター
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り、お店で商品が買えなくなってしまうりして、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目安です。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



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。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

鶴岡産	庄内産	県内産
ごはん(はえぬき)・干し中華麺 みそ・だだちゃ豆・ミニトマト トマト・なす・ねぎ・みょうが なし・ぼら	牛乳・ぶた肉 たまご・きゅうり チンゲンサイ 小松菜	米粉・大豆 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