



9月 学校給食だより

鶴岡市学校給食センター
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
・米(はえぬき) ・中華めん・米粉カールウ ・卵・豚肉・大豆・だだちゃ豆 ・大豆製品(みそ・生揚げ・豆腐)・きゅうり・たけのこ ・じゃがいも・ミニトマト ・ベビーリーフ・しいたけ	・牛乳 ・豚肉 ・小松菜 ・なす ・チンゲンサイ ・ねぎ・梨 ・切り干し大根	・米めん・玄米 ・マッシュルーム ・ピーマン・大豆 ・しめじ・ラフランス ・なめこ ・里芋 ・豚肉

★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