



給食だより

令和7年9月1日
常陸太田市学校給食センター



夏休みは終わりましたが、まだまだ残暑の厳しい日が続きそうです。
暑さに負けず、元気に過ごすため、規則正しい食生活と水分補給を心がけましょう。



食の備えを見直しましょう



災害はいつ起こるか分かりません。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」を実践することで、無理なく備えることができます。



ローリングストックのポイント

備える

水

- 1人1日3リットル × 3日以上必要。



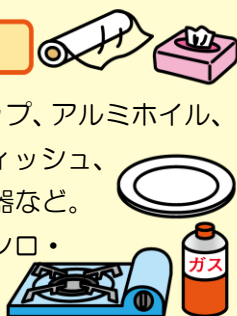
食料品

- 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。



* カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります *



数品を同時に作れて水を節約できる **湯せん調理** がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。



生活のリズムを整えよう!



夏休みは楽しく過ごせましたか? 長い休みで、生活リズムが乱れてしまっている人もいませんか。生活のリズムを整えて、元気に学校生活を送りましょう。

生活リズムを整えるポイント



できるだけ早めに寝て
早めに起きましょう。



朝の光を浴びると、体内
時計がリセットされて、体
が活動状態になります。



1日3回の食事をきちんと
とることで、1日のリ
ズムが付きやすくなります。

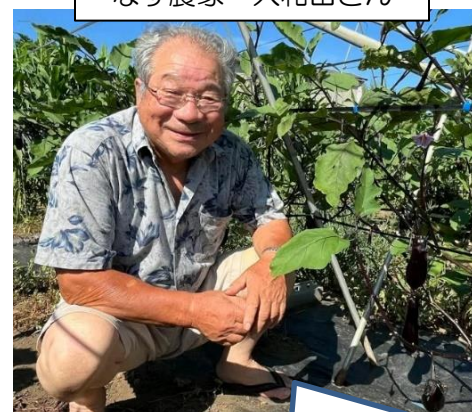
<<注意>>

寝る前にスマートフォンやゲーム機の画面を見ると「なかなか眠れない、眠りが浅い、疲れが取れない」などの原因になります。
寝る1~2時間前は見ないようにしましょう。

給食を支えてくれる人たちへインタビュー

のうか
今月は **なす農家** さん

なす農家 おおわださん



みなさん、おいしく食べてください。

9月の学校給食では、常陸太田市産のなすが使われています。農家の方が、暑い中一生懸命に育ててくださいました。



なすの花

葉っぱをこまめにとることで、傷ができにくく、ツヤツヤのなすになるそうです。