

令和7年

9月食育だより

No.486 発行:阿見町立学校給食センター

長かった夏休みも終わり、学校と同時に給食も始まりました。まだまだ残暑の厳しい9月ですが、児童生徒のみなさんに、元気に学校生活を過ごしていただくため、栄養バランスのとれた、安全な学校給食をお届けできるよう努めてまいります。

食の備えを見直しましょう

1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響からか豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行き売り切れ…ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくで安心です。

水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたらずいす「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



水は必需品!
1人1日3Lが目安です。

食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。

缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。

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。

ちさんちしょう 地産地消 に取り組んでいます!

☆今年度これまで実施した献立より☆

～夏の阿見町いっぱい献立(6月)～

ごはん 牛乳
新玉いっぱいスタミナ焼肉
阿見町夏野菜のみそ汁
すいか



←阿見町産の「すいか・なす・じゃがいも・たまねぎ・ズッキーニ」茨城県産の「豚肉・にんじん・ねぎ・しょうが」を使用した、地産地消献立を実施しました。



～応募していただいた献立を
取り入れました(5月)～
ごはん 牛乳 メンチカツ
さばのトマトにこみ(応募献立)
アルファベットスープ

阿見町産のなすやズッキーニをトマト風味で煮込みました。さばも抵抗なくおいしく食べることができました!

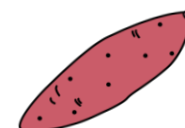


茨城県立医療大学からの

“ワンポイントアドバイスコーナー”



【秋バテ】を秋の味覚で乗り切ろう



夏休みが明けましたが、「何となくだるい」、「朝起きるのがつらい」、「やる気が出ない」、「食欲がない」…と感じている人はいませんか?残暑にぐわえ、季節の変わり目であるこの時期は、朝晩の気温の差、気圧や湿度、日照時間の変化によって、大人も子どもも体調がすぐれない、いわゆる【秋バテ】になることがあります。秋バテにならないためには、季節の変化に対応できるだけの体力をつけることが大切です。まずは夏の疲れをしっかりとリセットして、元気を取り戻しましょう。

自分でできる対策として、早寝早起き、適度な運動、そして旬の食材を取り入れたバランスの良い食事をとることが大切です。からだを動かす原動力は食べたものから作られます。旬の食材は美味しく栄養が豊富なだけでなく、その季節のトラブルに対応した嬉しい働きがたくさん詰まっています。さつまいもやきのこ、ぶどうや梨など旬の食べ物しっかり食べて、元気をチャージしましょう!

茨城県立医療大学看護学科 松田英子