

9月 給食だより



宇部市二俣瀬学校給食共同調理場

毎月19日は「食育の日」

夏休みも終わり、2学期が始まりました。毎日元気に過ごすには、早寝、早起きをして、3食しっかり食べて、生活リズムを整えることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

生活リズムを整える 早寝・早起き・朝ごはん！

早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

非常時に備えましょう

9月1日は「防災の日」です。大規模災害が起こった場合、食料品の不足だけではなく、電気・ガス・水道などのライフラインが停止する恐れもあります。日ごろから、食料品や生活必需品は最低3日分、できれば1週間分備えておくと、いざというときに慌てずに済みます。家族で話し合い、防災意識を高めましょう。

<p>水</p> <p>1人1日3リットルが目安です。家族分用意しておきましょう。</p>	<p>カセットコンロ・ガスボンベ</p> <p>お湯を沸かしたり、ご飯を炊いたり、簡単な調理ができます。</p>	<p>保存性の高い食品</p> <p>米、乾麺、缶詰、レトルト食品、乾物など 普段から多めに買い置きしておくとう安心です。</p>
<p>備品類 ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て食器・手袋、ポリ袋、除菌スプレーなど</p> <p>手や食器、器具が洗えなくなることを想定し、用意しておきましょう。</p>		

◆◆◆ 今月の給食から ◆◆◆

- パクっとうべ給食 24日(水) … 秋なすのイタリアン
- やまぐち郷土料理の日 26日(金) … けんちょう

宇部産のなすを使います！

●よい食べ方マナー習得チャレンジ 今月のめあて「食器を持って食べよう」