

えがおのじかん

平成 29 年度 9 月号

丹波山村学校給食センター

栄養教諭：宮島ゆき



朝晩の冷え込みに秋を感じる季節となりました。秋といえば、スポーツの秋、読書の

秋、そして、食欲の秋です！！秋の味覚を楽しみ、元気いっぱいに過ごしましょう。



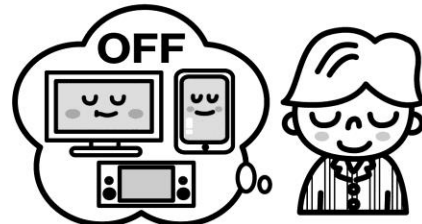
☆ 9月の給食目標 ☆ 『規則正しい食生活を送ろう』

9月の給食目標は、『規則正しい食生活を送ろう』です。夏休みが終わってから

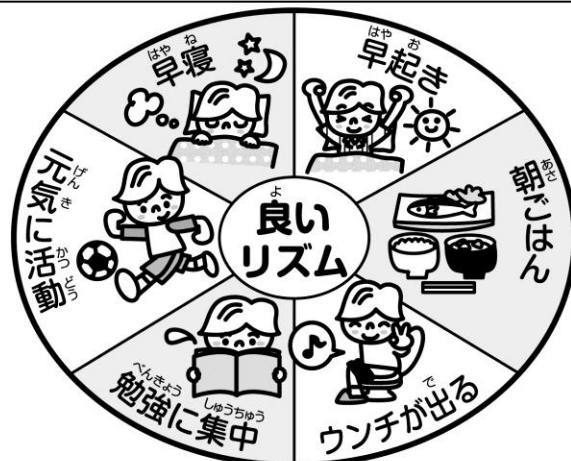
の約2週間、みなさんは規則正しい食生活を送ることができましたか。下の絵を見て確認しましょう！

生活リズムを整えましょう

夏休みが終わり、2学期が始まりました。休み明けは、朝起きられなかったり、何となく体がだるかったり、食欲がわかなくなったりと、体の不調を訴える人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや、夏の疲れが主な原因です。体調を整えるには、朝起きたら太陽の光を浴びて、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。夜ふかししないで、早めに寝るように心がけましょう。



寝る前は、テレビやゲーム機、スマートフォンの使用はやめて、ゆったりした気持ちで過ごしましょう。



秋の食べもの漢字クイズ

秋に美味しい食べものを、□の中に漢字で書いてみましょう。
バラバラになった漢字カードがヒントです。



⑧	⑦	⑥	④	②	①
さつ	な	まい	かき	さけ	さ
ま	す	茸	柿	魚	ん
芋	いも	茄子	⑤	③	ま
			くり	さば	
					魚

鮭 子 摩 刀

薩 秋 舞 柿 栗

茄 鯖 魚

スーパーや八百屋さんで見かけた漢字があるかも！

こたえ

Q=①秋刀魚 ②鮭 ③鯖 ④柿 ⑤栗 ⑥舞 ⑦茄子 ⑧薩摩

我が家の避難グッズ いざ！というときに困らないために



8月7日（月）、山梨県にも台風5号が接近し、大きな爪痕が残りました。丹波山村も

避難勧告が出されたり、主要道路が通行止めになったりしました。教員住宅にいた私

（栄養教諭：宮島）は、いざ避難になったら何を持って出ようか、その場になってあ

たふた。日頃から、「もしものときのために避難グッズを用意しておかなきゃなあ。」と

思いつつ、飲料水を用意する以外は、先延ばし先延ばしにしていたことをと

ても反省しました。そして、この日をきっかけに避難グッズを用意しはじめた。

みなさんもこの機会にぜひ、家族と防災や避難について話してみましょう。

考えよう！ 生き抜くための『食』

今週（8月30日～9月5日）は『防災週間』、9月1日は『防災の日』です。大きな災

害が起きると、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまうこともあります。

いざというときのために普段から水や非常食などを備えておくことが大切です。

身近なものが食器に早変わり！



● **コップ型** みそしるやスープなどが入れやすい形です。

- ① はしとはしをあわせ、三角形に折る。
- ② ふちとふちをあわせ、折りめをつけもどす。
- ③ ★と★をあわせるように折る。
- ④ ★と★をあわせるように折る。
- ⑤ 上の三角形の部分折る。
- ⑥ 反対側も同じように折る。
- ⑦ 上部を広げて形を整えたら、できあがり！

できあがり、出来上がったら、袋からラップをかぶせます。

＜参考文献＞ 埼玉県公式 HP

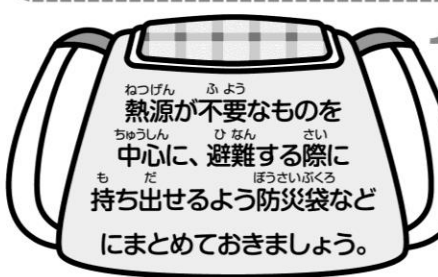
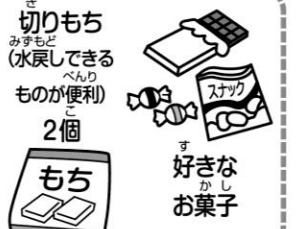
9月1日
防災の日



1人1日分の食品例



※参考資料：兵庫県作成「災害時の食に備える」



備蓄食料品例

★日ごろから日持ちのする食品を買い置きし、使ったらその都度買い足すようにすると無駄がありません。

★水	★主食 (エネルギー源になるもの)	★主菜 (たんぱく質源になるもの)	★副菜・その他
飲料水として1人当たり1日1ℓ、調理などに使う水を含めて3ℓ程度備えておきましょう。	精米・無洗米、レトルトのご飯・おかゆ、アルファ米、小麦粉、もち、乾めん、即席めん・カップめん、パン、乾パンなど。	肉・魚・大豆などの缶詰、カレーなどのレトルト食品、乾物（煮干し、カツオ節、桜エビ）、ロングライフ牛乳など。	野菜・果物の缶詰やジュース、乾物（切り干し大根、ひじき、わかめ、きのこ）、日持ちのする野菜や果物類、即席の汁物、調味料、お菓子など。

★電気・ガス・水道が使えないことを想定し、カセットコンロなどの熱源と燃料、鍋、ラップ、アルミホイル、ビニール袋、使い捨て手袋、除菌スプレーなども備えておくことで安心です。



★高齢者、乳幼児、食物アレルギーのある人、食事療養が必要な人がいる場合など、家族の状況に合わせて、食品を備えておきましょう。

