

9月給食だより

R8.9月
宇城市学校給食センター

ねんねん なつ あつ きび ことし いじょう ひ ごくしき よ しつない れいぼう しょう
年々、夏の暑さは厳しくなり、今年から 40℃以上の日を「酷暑日」と呼ぶようになりました。室内では冷房の使用
がすすめられています、屋外との気温差が大きいと、体の調子を正常に保つ自律神経が乱れやすくなり、夏バテ
の原因になります。夏バテを防ぐには、早寝早起きの規則正しい生活と、バランスのよい食事が大切です。食欲がな
いときには、スープや麺類など、消化がよく食べやすいものを選ぶなど、食事のとり方を工夫してみましょう。



厳しい暑さを乗り越える！

食欲がないときの食事の工夫

少量でもバランスよく食べる 主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。	冷たい麺は具たくさんにする	酸味やスパイスを利かせて食欲アップ	温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる
---	-----------------------------	---------------------------------	---------------------------------

おやつ上手な食べ方をマスターしよう

おやつは、心を豊かにしてくれる“楽しみ”であると同時に、食事を補う大切な役割もあります。朝・昼・夕の食事に影響しないように、時間や量を決めて食べ過ぎないことがポイントです。



おやつとり方3か条

① 時間を決める × だらだら食べるのはやめましょう	② 内容・量を決める 1日 200kcal が目安	③ 食べたら歯みがきをする むしば 虫歯を防ぎましょう
--	--	--

さらに、かしこく食べるには？

カルシウム・鉄・食物繊維など、不足しやすい栄養素を補えるものを選ぶ。



栄養機能食品の活用も OK

スポーツをする人、塾などで夕食が遅くなる人は？

エネルギーやたんぱく質がとれるものを選ぶ。



おにぎり サンドイッチ 肉まん など + みそ汁やスープ を合わせると



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ことが安心です。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、食べたら買い足す「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。

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。

- 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。
- 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。

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。

※9月1日の献立は、「防災の日」にちなんで献立です。

【麦ご飯・牛乳・春雨スープ・さんまのさっぱり煮・ストックサラダ】

長期保存が可能な食材（春雨・きくらげ・ささみ水煮・切干大根・コーン等）を使用しています。

9月1日の献立より

【ストックサラダ】（4人分）

ささみ水煮缶 小1缶（缶汁を切っておく）

切干大根 15g

コーン缶詰 大さじ2

きゅうり 1/2本

にんじん 30g

カットわかめ 2つまみ（水で戻しておく）

ごま 小さじ1

ごまドレッシング 大さじ2～3

うすくちしょうゆ

【作り方】

- 切干大根はもみ洗いして絞り、そのまま10分位おく。
- きゅうり、にんじんは細く切り塩もみして絞っておく。
- 材料を全て混ぜ合わせ、ごまドレッシングで調味する。

※味がうすい時は薄口しょうゆで調整してください。