

9月給食だより

2025. 9月
宇城市
学校給食センター

長い夏休みが終わり、学校生活が始まりました。休み明けは、生活リズムの乱れなどにより、眠気やだるさを感じたりやる気が出なかったりと、体の不調が出やすくなります。解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすり眠ることができ、生活リズムが整います。早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

生活リズムを整えるポイント

早起き、早寝をする 朝の光を浴びる 規則正しく食事をする 日中は活動的に過ごす



9月1日は「防災の日」 「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。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。9月1日は防災の日です。家族で確認し合い、防災意識を高めましょう。

備える

水

- 1人1日3リットル×3日分以上必要。



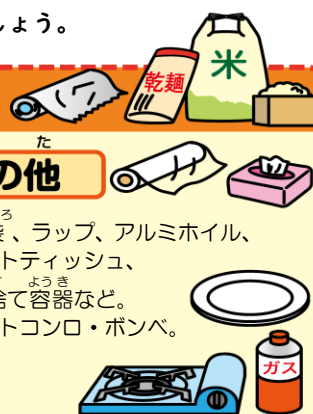
食料品

- 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、栄養バランスを考慮。
- 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。



栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

私たちが元気に生活するためには、いろいろな食べ物から栄養をとる必要があります。栄養バランスのよい食事とは、エネルギーが適切に必要な栄養素が適量含まれている食事のことです。

選び方の基本

主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)
ごはん、パン、めん類

主菜 (主に体をつくるもとになる食品)
肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)
野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

★牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品

果物

給食は、栄養バランスの良い食事のお手本です！

バランスのよく栄養を摂取するためには、様々な食べ物を組み合わせて食べることが大切です。同じ食べ物ばかり食べて栄養が偏ってしまうと、栄養が不足したり、または摂り過ぎなどにより、健康な体を作ることができません。給食には、主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品がそろっています。また給食は、私たちの体に必要な1日のエネルギーの約3分の1がとれるように、献立を考えています。みなさんが毎日食べている給食を参考にしてみてくださいね。

バランスよく食べるために好き嫌いせずに食べよう！



全く手を付けずに残している人もいますが、ひと口でいいので食べてみてください。はじめは苦手でも、食べ慣れることでだんだんおいしく感じるようになっていきます。また、味覚は成長とともに変わっていくので、苦手だと思っていたものでも、食べてみたらおいしかったということもあります。小さいころから、様々な味の経験を積むことで、豊かな味覚が育ちます。苦手な食べ物にもぜひチャレンジしてみてくださいね！