

9月給食だより

令和8年9月
天草市立栖本学校給食センター
文責：山岡

2学期が始まりました。休み明けて、季節の変わり目でもあるこの時期は、頭痛や腹痛、だるい、イライラする、やる気が出ないなど、心身ともに不調を感じる人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや夏の主な疲れが原因と考えられ、改善するには食生活と睡眠がカギとなります。

倉岳の美味しい食材が登場!!

倉岳町の「オクラ」

7月、9月の
給食に登場!

7月、9月の給食に使わせていただいているオクラは倉岳町原田さんが作られたものです。きれいな星型をしていてしっかりした大きさのあるオクラです。



原田 守 さん

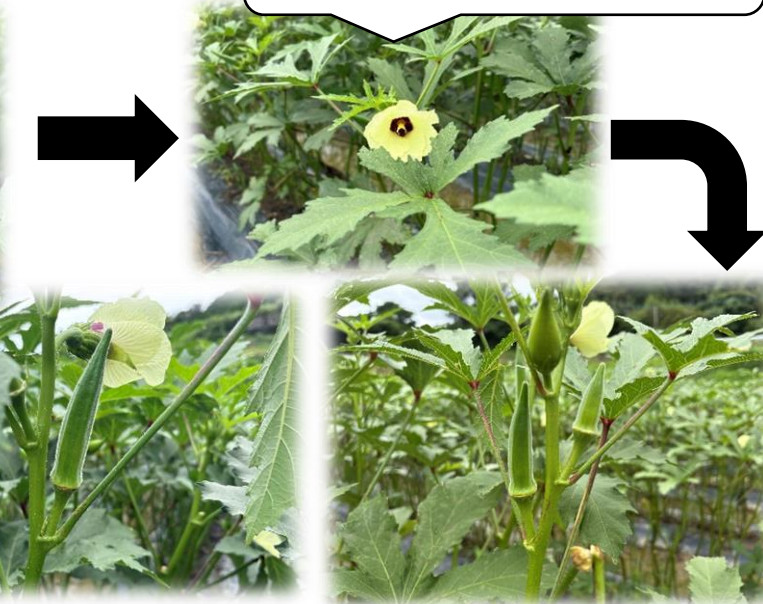


きれいな黄色い花が咲きます!
早朝に咲き、夕方にはしぼむ一日花です



つぼみが出始めます。

花が咲いて一週間ほどで収穫できます。
収穫の目安は10cmほどの長さです。



9/1 防災の日 食の備えは万全ですか?

7/28には「令和8年熊本地震」が発生しました。夏休み中で子供たちだけで家にいたご家庭も多かったかと思います。被害等大丈夫だったでしょうか。10年前の熊本地震でもそうですが、大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。

家庭備蓄は「ローリングストック」で!

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。



ローリングストックのポイント

1. 家庭にある食品をチェックする
2. 家族の人数や好みに応じて、備蓄食品の内容と量を決める
3. 足りないものを買い足す
4. 賞味期限が切れる前に食べて、その分を買い足す

日常の一部として、無理のない範囲で楽しみながら実践しましょう!



おすすめの備蓄食品

常温保存ができて、そのまま食べられる、または簡単に調理できるものがおすすめです。災害直後は炭水化物に偏りがちになるので、栄養バランスも考慮して選びましょう。そして、生きるために欠かせないのが「水」です。飲料水と調理用水として1人1日3リットルを目安に、3日以上を備えておきましょう。



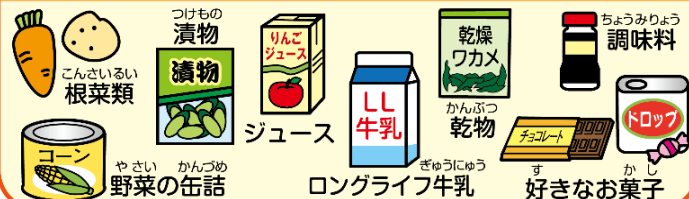
主食 (炭水化物を多く含むもの)



主菜 (たんぱく質を多く含むもの)



副菜・その他



家族の状況に応じて用意する物

