

9月 食育たより

令和8年9月号
熊谷市立江南学校
給食センター

今月の献立メモ

行事食

- 1日 すいとん（防災の日にちなんで）
- 18日 「まごわやさしい」献立（小学校のみ）
（15日の敬老の日にちなんで、豆、ごま、わかめ（海藻）、野菜、魚、しいたけ（きのこ）、いも、という日本の伝統的な食材を使ったメニュー。食材の頭文字をとって「まごわやさしい」となります。）

- 25日 里芋のそぼろ煮 お月見団子汁（十五夜にちなんで）

新メニュー

- 8月31日 チキンサルサチーズ焼き（中学のみ）
- 9月29日 鶏肉とカボチャのトマト煮

季節のメニュー

- 2日 ゴーヤチャンプルー 3日 パンプキン蒸しパン 9日 なすのみそ汁



地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まったり、お店で商品が買えなくなったりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておくことと安心です。最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。



「生活リズム」乱れていませんか？



休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがありますか？ 休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。

朝の過ごし方を見直してみよう

1 早起きする

家を出る1時間～1時間半前は起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



2 朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭（脳）を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわかない人もいますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。

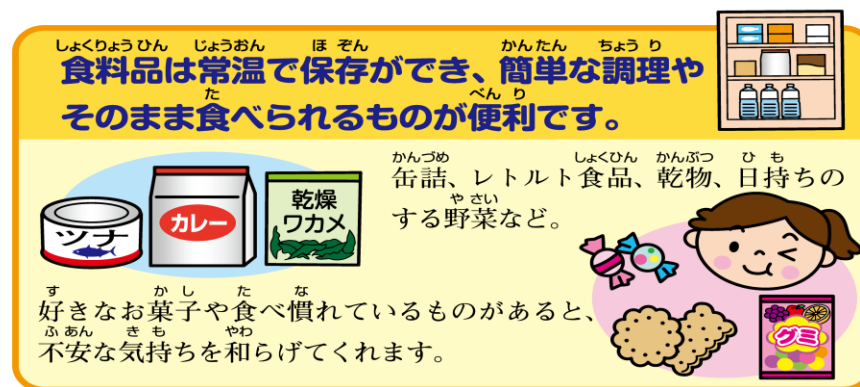
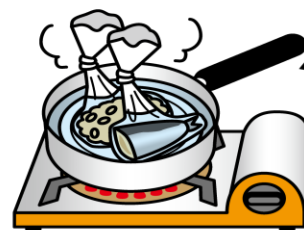


3 トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



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。