



9月

令和6年度
長井市給食共同調理場
文責：佐竹 直子

朝晩はだいぶ涼しくなり、風も秋の気配を感じます。過ごしやすい季節になってきますが、まだまだ暑い日が多く、日中との寒暖差や、夏の疲れも出てきて体調をくずしやすい時期です。

こんな時期だからこそ、朝ごはんをしっかり食べて生活リズムを整えることが大切です。



防災意識を高めましょう



9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」で、9月は「防災月間」です。1923年に関東大震災が起きた日であり、暦の上では二百十日に当たり台風シーズンを迎える時期であることから1960年に制定されました。

今年も県内で発生した豪雨で、今も避難している方が多くいらっしゃいます。自分の身にも、いつもの日常と異なることがいつ起こるか予測できません。

ぜひこの機会に、防災グッズの用意や点検、ハザードマップの確認をしましょう。

「ローリングストック」「日常備蓄」という言葉。

冷蔵庫に保存しなくてもよい食品を一定量

『備えて→食べて→買い足しておく』という方法です。

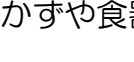
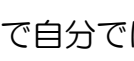
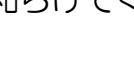
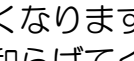
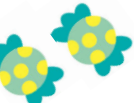
在庫管理を兼ねて日常生活で食べて消費し、

消費した分を買い足すので食品ロスも防げます。

備蓄する食品の中には、子どもの好きなおやつや、いつも食べているものを入れてあげましょう。

非常時はストレスがかかり、不安や心的疲労から食欲がなくなります。

万一の時、好きな物、いつも食べ慣れている味は、不安を和らげてくれます。



給食作りのお手伝いをしてもらいました！



今年も、西根児童センターの5歳児さんと、平野児童センターの5歳児さんが、調理場に給食作りのお手伝いに来てくれました。児童センターのみんなが食べるトウモロコシの皮むきのお手伝いです。みんなにお手伝いしてもらったトウモロコシは、蒸して給食でおいしく食べました。

お手伝いありがとうございました！！



調理員さんをお願いして美味しくしてもらいました♡



日本の伝統的な食事によく使われる食材の頭文字で、健康な生活に役立つ食材の合言葉です。「まごわやさしい」を取り入れることで、生活習慣病予防、皮膚や粘膜の抵抗力強化、疲労回復、骨を丈夫にするなどの効果があります。身近な食材ばかりなので、毎日の食事に取り入れてみましょう。給食では、13日に「敬老の日 まごわやさしい献立」を予定しています。



朝ごはんを食べよう！



朝ごはんは1日の生活のスタートです。朝の体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べる事で体温が上がり、脳や体にスイッチが入ります。

朝ごはんは食欲がなくても食べやすい「おにぎり」などがおすすめです。みそ汁は夜冷えたからだを温め体温を効果的に上げてくれます。わざわざ準備するのは大変なので、残り物の活用やおにぎりは子どもに握ってもらう等工夫して朝ごはんをしっかり食べましょう。子どもも自分で作ったものは、進んで食べてくれますよ。