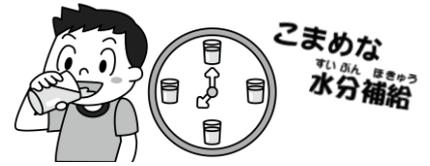


# 9月給食だより

令和6年9月（第2号）  
羽村・瑞穂地区学校給食センター

9月になっても、まだまだ蒸し暑い日が続きます。夏の疲れが出ないように、食事と睡眠をしっかりとって体調を整え、引き続き、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。



## 「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。

### ローリングストックのポイント

**備える**

<p><b>水</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 1人1日3リットル × 3日以上必要。</li> </ul>	<p><b>食料品</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 食べ慣れているもの。</li> <li>● 保存性の高いもの。</li> <li>● 調理不要で食べられるもの。</li> </ul>	<p><b>その他</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 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。</li> <li>● カセットコンロ・ボンベ。</li> </ul>
---	--	--

### 買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 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。

### 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。

#### 主菜（たんぱく質を多く含むもの）



#### 主食（炭水化物を多く含むもの）



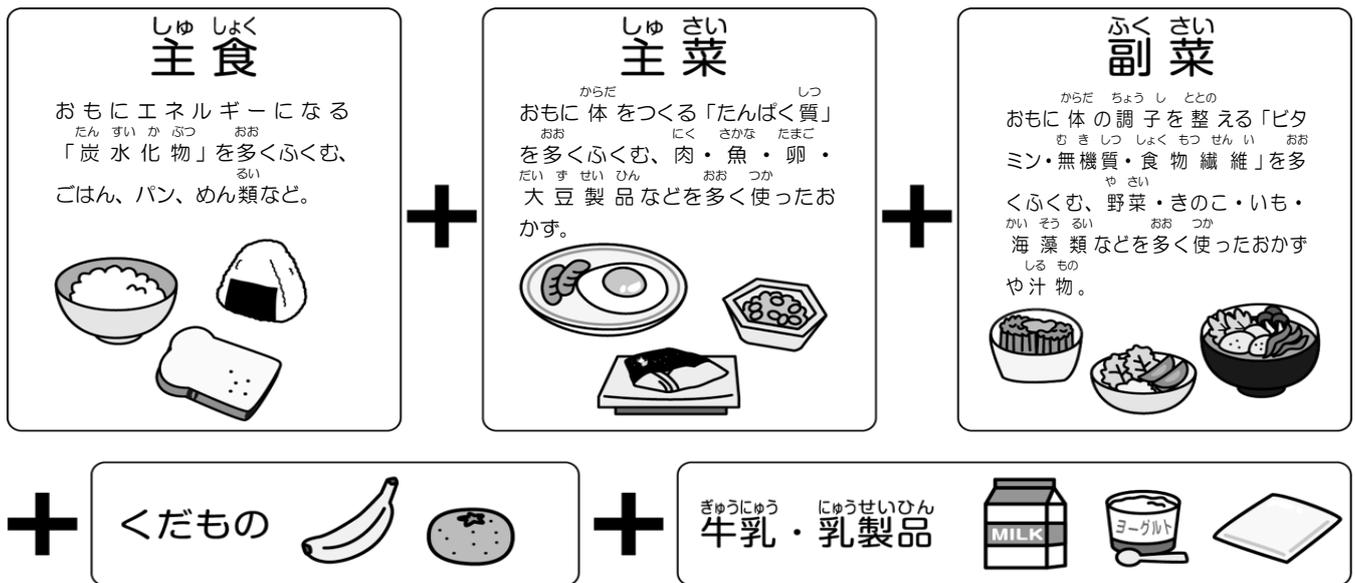
#### 副菜・その他



# あさ 朝ごはんのバランスを考えよう!

## ◎栄養バランスを整えるには?

朝ごはんは、眠っている間に下がった体温を上げて、1日を元気に過ごすための大切な食事です。朝ごはんを食べる習慣がない、という人は、まずはエネルギー源となるごはんやパンなどの主食を食べることから始めましょう。すでに食べる習慣があるという人は、栄養バランスも意識してみてください。頭の働きを良くし、体をつくり、体の調子を整えるためには、主食だけでなく、主菜、副菜をそろえることが大切です。さらに、手軽に食べられる果物や牛乳・乳製品を加えるのもおすすめです。



★朝ごはんの主食に「ごはん」か「パン」どちらを食べるか決めたら、栄養バランスが良くなるように、下の料理や食品と線でつないでみましょう。

※何品選んでもいいですが、自分に合った品数、量も考えて選んでください。



ごはん



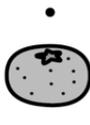
パン



野菜スープ



サラダ



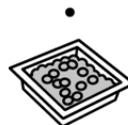
みかん



おひたし



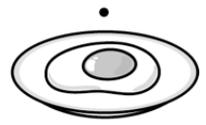
野菜のみそ汁



納豆



牛乳



めだまや目玉焼き

学校給食で使用する主な食材の産地を、公式サイトにてお知らせしています。

詳しくは、給食センターの公式サイトをご覧ください。

羽村・瑞穂地区学校給食センター <http://www.kyushoku.or.jp>