



学校給食・食育だより

9月号 No.521



今月の目標：食事のマナーを身につけよう

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。まだまだ残暑厳しい日が続きます。「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう。

9月の給食には、季節の食材を使った料理として、ピーマンを使った「五色きんぴら」、なすを使った「とうふのカレー」、「きゅうりのピリからいため」「とうがんスープ」「ぶどう」や、行事献立として「月見だんご」、神戸の食材を使った「神戸たまねぎ天じる」が登場します。

※特別支援学校は、「月見だんご」を変更しています。

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、体のだるさや心の不調を感じたりする人が多くなります。その原因の一つが生活リズムの乱れです。私たちの体には「体内時計」という機能があり、1日の活動に合わせて、体温や血圧、ホルモンの分泌などを調整し、生活リズムを整えています。ところが、夜遅くまで起きていたり、食事の時間が不規則だったりすると、体内時計が乱れてしまいます。生活リズムを整えるには、起きたら朝の光を浴びること、朝ごはんをしっかりと食べることが重要です。

生活リズムが整う朝の習慣



朝の光を浴びる 朝ごはんをよくかんで食べる



<今月の神戸市内産予定>

- ◆神戸市内産米使用
- ◆こまつな、ピーマン、なす、きゅうりはこうべ旬菜・神戸市内産野菜を使用



ホームページに「食材の産地情報」「放射性物質検査結果」を掲載しています。

神戸市学校給食



「もしもの時」に備えましょう

ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。

命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日分～1週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。



家庭で備えておきたいもの

水

調理に使う水も含め、1人1日3ℓが目安です。

食料品

災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。

米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置き、使ったら買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。

カセットコンロ・カセットボンベ

熱源があれば、お湯を沸かすことができます。

備える

甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。

食べる 使う

買い足す

家庭備蓄は「ローリングストック」で!

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

3日～1週間分 あればいいね