

9月 給食たより

令和5年9月号
愛川町立田代小学校



毎月19日は
食育の日

～国語の教科書を給食で味わおう～ 9月21日(木)

今年度の食育の日は、「**国語の教科書を給食で味わおう**」をテーマにした献立をご紹介します。9月は、**小学校6年生で学ぶ「やまなし」**にちなんだ、さまざまな料理が登場します。お楽しみに！



楽しい夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まりました。9月は暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続きます。体調を崩さないよう、好き嫌いせずにもりもり食べて体調管理に気をつけ、毎日元気に過ごせるようにしましょう。



生活リズムをとりもどそう



夏休みの間に、夜更かしをする習慣がついてしまった人はいませんか？生活リズムが不規則になっていると、心も体も疲れやすく、ストレスがたまり体調を崩しがちです。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、生活のリズムをとりもどしましょう。

どんな朝ごはんがいいの？

「ごはんだけ、パンだけ」では、栄養のバランスが偏ってしまいます。肉・魚・卵・野菜・果物など、いろいろな食べ物を食べましょう。主食・主菜・副菜…と組み合わせると、栄養のバランスがとりやすいです。

主食		
+		
主菜	副菜・汁もの	果物など

備蓄食の準備をしていますか？



9月1日は「防災の日」です。そして、この日を含む一週間は「防災週間」です。近年、地震、津波、豪雨、台風などの自然災害が多発し深刻化しています。災害はいつ起こるか分かりません。大規模な災害が発生したとき、私たちの生活を支える電気・ガス・水道などのライフラインは突然止まってしまうかもしれません。いざという時のために、この機会に食の備蓄を確認してみましょう。



家庭備蓄は、普段から食べ慣れた物を
最低3日×人数分
できれば**1週間分** 準備しておきましょう！

農林水産省の「[災害時に備えた食品ストックガイド](#)」も是非参考にしてください。

●〇献立変更のお知らせ〇●

9月16日(土)
*ごはん *牛乳 *五目甘酢煮 *ひじきふりかけ
*にんじんじゃこそんてー *ぶどうヨーグルト
9月16日(土)は、配布献立表記載の19日(火)の内容を実施します。



9月分の給食費引き落とし日は、**9月5日(火)**です。金額は1か月4,100円+手数料10円です。口座引き落としが確実にできるよう、残高の確認をお願いいたします。

