

# 9月 給食だより

令和5年9月  
邑楽町立学校給食センター

長い夏休みが終わり、学校生活が再開します。学校がある日も、  
ない日も元気に過ごすためには、規則正しい生活リズムが大切です。  
朝ごはんや睡眠・休養など、生活リズムを整え、学校生活  
に早く慣れていきましょう！

**今月の給食目標**

規則正しい生活リズムを身につけよう  
運動に良い食事について知ろう

9月1日  
防災の日



## 「もしもの時」に備えましょう

### 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。

**カセットコンロ・カセットボンベ**

ボンベは1週間当たり1人6本程度必要です。

**食料品**

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

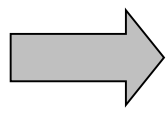


災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。

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。

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。命を守るためには、水と食料品は必需品です。支援が届くまでに必要とされる、3日～1週間分程度の備蓄食を用意しておきましょう。邑楽町防災マップで、備蓄品や非常時持出品のチェックができます。

## 中野東小で「すいか」が大きくなっています！



5月30日の給食に小玉すいかが提供されました。このすいかの種をポットに植え、芽が出たら、畑に植えかえたそうです。8月になり、すいかの畑を見に行くと、「わあ〜」と歓声があがるくらいの「すいか」ができていました！

## 2学期・3学期は「世界の料理」を提供します！

「世界の料理」を月に一度、提供します！9月は、「中国」です。電子黒板を用いて、動画を配信しますので、給食を食べながら、世界のことを知る機会に生まれればと思います！お楽しみに！