

毎日暑い夏が続いています。夏バテしている人はいませんか？

夏バテ防止には、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事が基本です。規則正しい生活に戻すためにも、朝ごはんをしっかりと食べてから登校しましょう。

～9月の給食目標～

運動しても疲れにくい体をつくろう

9月1日は『防災の日』



～非常食について考えよう～

9月1日は、防災の日です。いつ起こるかわからない災害に備えて、備蓄について家庭で話し合しましょう。災害時は、過去の経験から、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流が止まり、食品が店頭になど1週間以上時間を要する、といったことが想定されます。

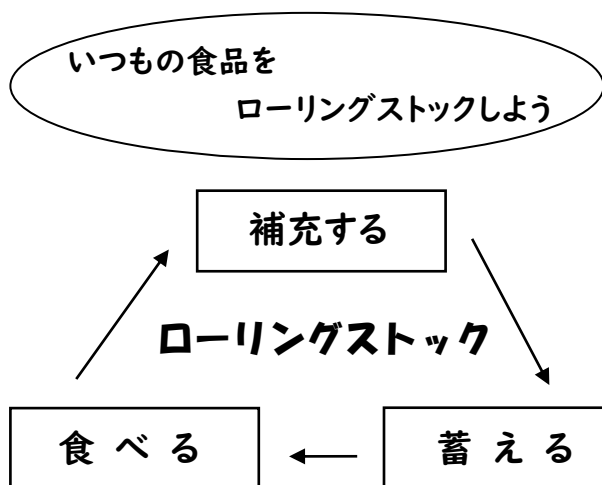
家庭の人数分の食品を、3日～1週間分程度、備蓄することが望ましいです。それぞれ自分の好みに合った非常食をそろえておきましょう。

精神的にも緊急感を覚えやすい災害発生時にも、食事が癒しを与えてくれます。

〈非常食を食べる日を作ろう！〉

非常食を月に1回程度、消費する習慣をつけると、消費する習慣をつけると、賞味期限が切れてしまうことを防ぐことができます。

また、非常食をあらかじめ食べておくことで、実際の味や、食べる際に必要なものも分かります。

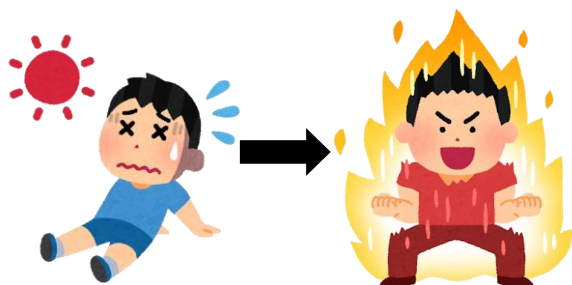


ローリングストックとは、普段食べていて日持ちする食品を少し多めに買い置きして、賞味期限を考えて古いものから消費し、使った分買い足していく方法です。

このようにすることで、家庭に常時、食料品が備蓄されている状態になります。

また、普段の買い物の範囲で行うことができるため、費用や時間の面でも効率的です。

夏の疲れが残っていませんか？



9月になりましたが、まだまだ暑い日が続き、夏の疲れが残っていませんか？

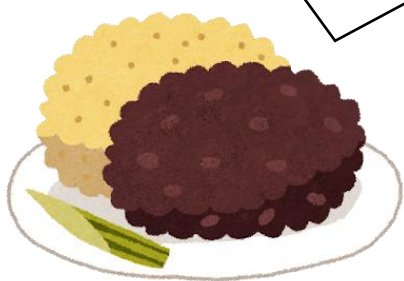
夏の疲れを解消するには、疲労回復や予防に欠かせない「ビタミンB1・B2」を食事で補うようにしましょう。

その他にも、バランスの取れた食事をするように心掛け、元気を取り戻していきましょう。

「おはぎ」

秋のお彼岸に供える「もち」のことを、春のお彼岸では「ぼたもち」、秋のお彼岸では「おはぎ」と言います。

春は牡丹の花が、秋は萩の花が咲くことから、その花々に見立てて「ぼたもち」「おはぎ」と呼んでいるそうです。



～ 重陽の節句 ～

9月9日は重陽の節句で、五節句の一つです。

古代中国では、「九」が重なるととてもめでたい日、縁起の良い日とされていました。

日本に伝わってくると、平安時代には、宮中の儀式にも取り入れられるようになりました。

重陽の節句は、菊の節句ともいわれ、長生きを願います。重陽の節句に、菊の和え物を食べてみてはいかがでしょうか？