

9月 きゅうしゅくだより

長岡京市立長岡第十小学校
令和8年8月26日

夏休み明けは朝ごはんで元気にスタート

夏休み中は、寝る時間や起きる時間が少し遅くなっていた人もいませんか。学校が始まったら、早寝・早起きを心がけ朝ごはんをしっかりと食べましょう。
朝ごはんには、眠っていた脳や体を目覚めさせ、集中力や体力を高める働きがあります。
また、生活リズムを整えることにもつながります。
朝は忙しい日もありますが、しっかり朝ごはんを食べて元気に一日をスタートさせましょう。



9/1 は「防災の日」! 食の備えは万全ですか??

熊本地震を受け、改めて「災害はいつ起こるかわからない」ということを考えさせられました。
もしもの時にも元気に過ごすためには、日頃からの備えがとても大切です。
給食でも、9月1日防災の日に災害時を意識した献立を取り入れます。
この機会に、ご家庭でも非常食や備蓄について話してみませんか。

1人1日分の食品例

※参考資料：兵庫県作成「災害時の食に備える」



備蓄食料品例

★水	★主食 (エネルギー源になるもの)	★主菜 (たんぱく質源になるもの)	★副菜・その他
飲料水として1人当たり1日1ℓ、調理などに使う水を含めて3ℓ程度備えておきましょう。 	精米、無洗米 レトルトのご飯、おかゆ アルファ米、小麦粉 もち、乾めん、即席めん カップめん、パン 乾パンなど。 	肉・魚・大豆などの缶詰 カレーなどのレトルト食品 乾物（煮干し、カツオ節 桜エビなど）、 ロングライフ牛乳など。 	野菜・果物の缶詰や ジュース、乾物（切り干し 大根、ひじき、わかめ きのこなど）、日持ちのす る野菜や果物類、即席の汁 物、果物の缶詰、調味料、 お菓子など。

日常的に備蓄をしよう！ ローリングストック法

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。



給食でも、備蓄しておける食品をたくさん使っています。



秋の味覚をたべよう

さつまいも



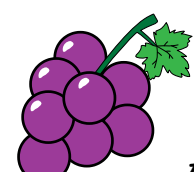
かぼちゃ



きのこ類



ぶどう



などなどほかにも
たくさんあります

旬の食べ物を食べよう！！
旬の食材はとてもおいしく、栄養もたっぷり！
お店でも秋の味覚を見つけてみてくださいね♪

今年の中秋の名月（十五夜）は9月25日

中秋の名月は、昔の暦で8月15日の夜に行われるお月見の行事です。
この日の夜は、特に月が美しいといわれています。
月の見える方角にススキを飾り、月見だんごやとれたばかりの里いも、
秋に収穫される果物などをお供えしてお月見をします。
これらのお供えには、無事に農作物を取り入れることができたことへの感謝の気持ちが込められています。
給食でもお月見団子を食べますよ～！！

