

8・9月 給食たより



富山市立奥田中学校
富山市北学校給食センター
令和8年 8・9月

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。残暑もまだまだ続き、夏の暑さの影響で体調を崩しやすい時期でもあります。栄養バランスのよい食事と十分な休養、睡眠をとるように心がけ、元気に2学期のスタートをきりましょう。



災害に対する認識を深めることを目的に決められた日が「防災の日」です。災害の時の安全行動などを改めて家庭でも再確認しましょう。

給食では、水を節約して、衛生的に食べられる「セルフおにぎり」や、火を使わずに食べられる食材や長期保存ができる食材を使った献立を提供します。



「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

地震や台風などの災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まり、水や食べ物を手に入れることが難しくなる場合があります。いざという時に備え、最低3日分、できれば1週間分を目安に、家庭で水や食料を備えておきましょう。日頃から食料品を少し多めに買い、使った分を買い足す『ローリングストック』を取り入れることで、無理なく備えることができます。この機会に、ご家庭の備えを見直してみましょう。



カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



備蓄品の賞味期限を定期的に確認しましょう！

数品を同時に作れて水を節約できる **湯せん調理** がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。