



給食だより

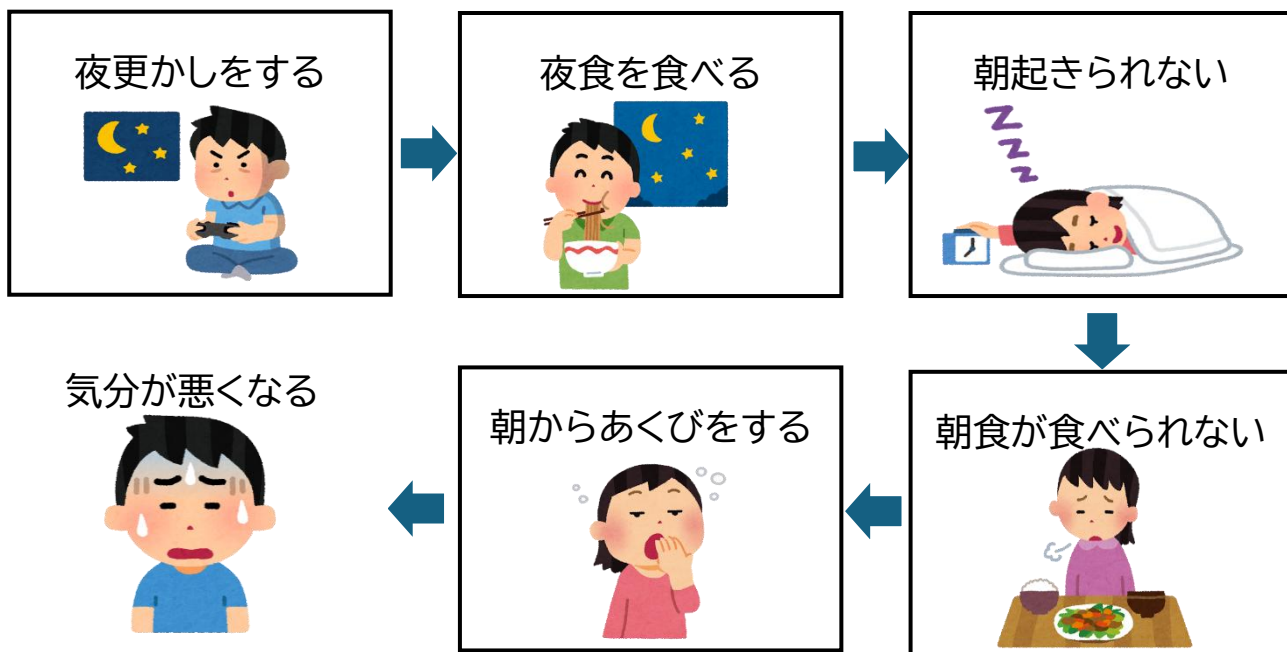
富山市立八尾中学校

2学期が始まりました。夏休みの食生活はどうでしたか？

夏の疲れが9月に持ち越されると、2学期早々の学校生活にも支障をきたします。また、朝夕の気温の変化に体調を崩しやすい時期でもあります。生活のリズムを取り戻し、栄養と共にしっかり休養をとって、体調を整えましょう。

生活のリズムは、規則正しい食生活から

早寝・早起き・3食の食事が、体調を整える基になります。朝・昼・夕の食事を決まった時間に食べることも大切です。生活リズムを整え、2学期の学校生活を有意義なものにしましょう。



9月1日は「防災の日」



1923年9月1日は、「関東大震災」が発生した日であり、台風による被害が多い時期でもあることから、9月1日が「防災の日」として制定されました。近年、大きな地震や台風だけでなく、豪雨、洪水、土砂崩れ等でも避難を余儀なくされていることも増えてきています。災害が起きたときに備え、非常食や備蓄品を確認しましょう。

ローリングストック法を上手に活用しよう！



災害時の保存食の準備の仕方として、ローリングストック法という方法があります。ローリングストック法は、普段から少し多めに食料を買っておき、使った分を買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法です。賞味期限切れによる廃棄を減らすこともでき、災害時には普段食べ慣れているものを食べることができます。

学校給食では、9月10日に「防災の日」献立として、缶詰や備蓄品を活用した汁物やデザート、茶碗を使わず、ナイロン袋を活用してつくるセルフおにぎりを提供します。給食から防災について考えましょう。