



2025年9月
吉見町
学校給食センター

残暑もまだまだ厳しいですが、ふとしたところに秋の気配が感じられます。秋は学校でいろいろな行事が行われます。勉強や行事などに充実して取り組むためにも、体調をととのえておくことが大切です。これまでの生活リズムを見直し、早寝・早起き・朝ごはんから朝から元気に学校生活が送れるようにしましょう。

生活リズムのととのえ方

早寝、早起きをする 朝の光を浴びる 規則正しく食事をする 日中は活動的に過ごす



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早寝早起きを心がけましょう。



朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせることが出来ます。



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとすることで、1日のリズムが作りやすくなります。



日中は、なるべく外に出て、活動的にすごすと、夜によく眠ることが出来ます。



クイズ 秋の彼岸に供えるものは？

- ① おはぎ
- ② 草もち
- ③ 鏡もち



正解は ① です。

秋の彼岸には萩の花が咲くのでおはぎといいます。おはぎとぼたもちは同じものですが、春の彼岸はぼたんの花が咲くのでぼたもちといいます。

8月6日(水)「給食センター探検隊」を実施しました!!

普段は入れない調理室の中で、回転釜に水を張って「ひしゃく」ですくったり、大きな「ヘラ」で野菜に見立てたネットをかき混ぜたりしました。また、配送用トラックの運転席に座り運転手さんが日頃から気を付けていることなどの話を聞きました。他にも、大きな揚げ物機やスチームコンベクションオープン、食器や食缶を洗浄する機械を見たり特別な体験をしてもらいました。ご参加ありがとうございました。



9月1日は 防災の日

災害に備えましょう

災害はいつ起こるかわかりません。日頃から、常温で保存できるものなどを多めに備蓄しておきましょう。

備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】

- 米（無洗米が便利）
- レトルトごはん・おかゆ
- アルファ化米
- 缶入りのパン
- 粉物（小麦粉など）
- 乾めん（そうめん、パスタなど）
- もち



【主菜】

- 肉、魚、豆の缶詰
- カレーなどのレトルト食品
- 乾燥豆



【副菜】

- 野菜の缶詰、瓶詰
- 切り干しだいこんなどの乾物
- 日持ちする野菜



【果物・菓子】

- ドライフルーツ
- 果物の缶詰
- チョコレート



【飲料】

- 水
- 茶
- ジュース



【調味料】

- 砂糖 □塩
- 酢 □しょうゆ
- みそ

