

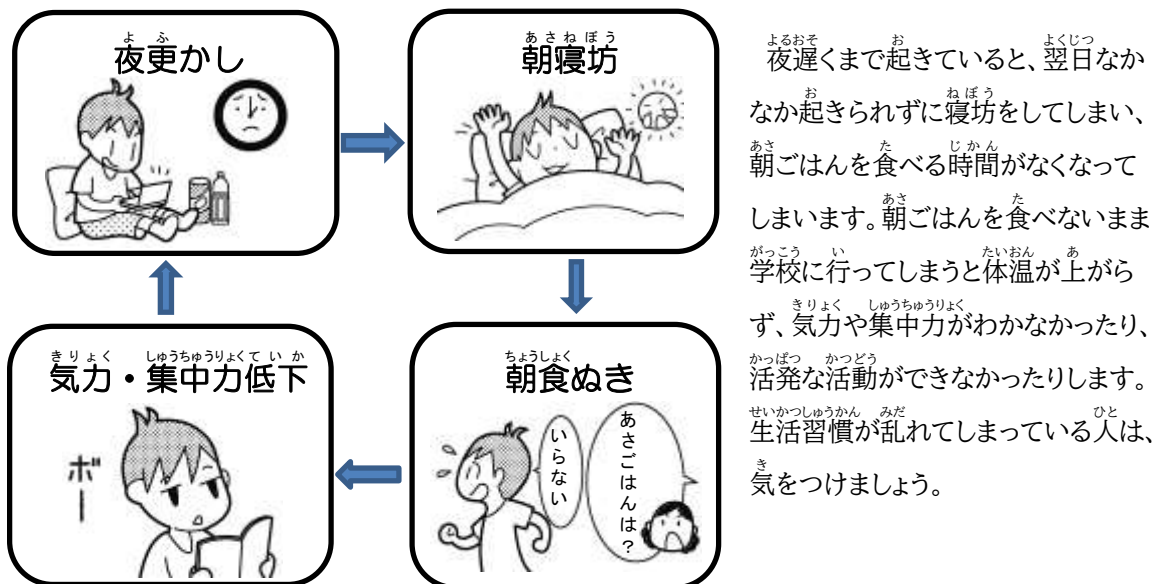
9月食育だより

令和7年
千曲市第1学校給食センター

9月になっても、まだまだ蒸し暑い日が続きそうです。夏の疲れがでないよう、食事と睡眠をしっかりとって体調を整え、引き続き、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

習慣づけよう 早寝 早起き 朝ごはん

◆生活習慣を見直そう！



＜生活リズムを整えるポイント＞



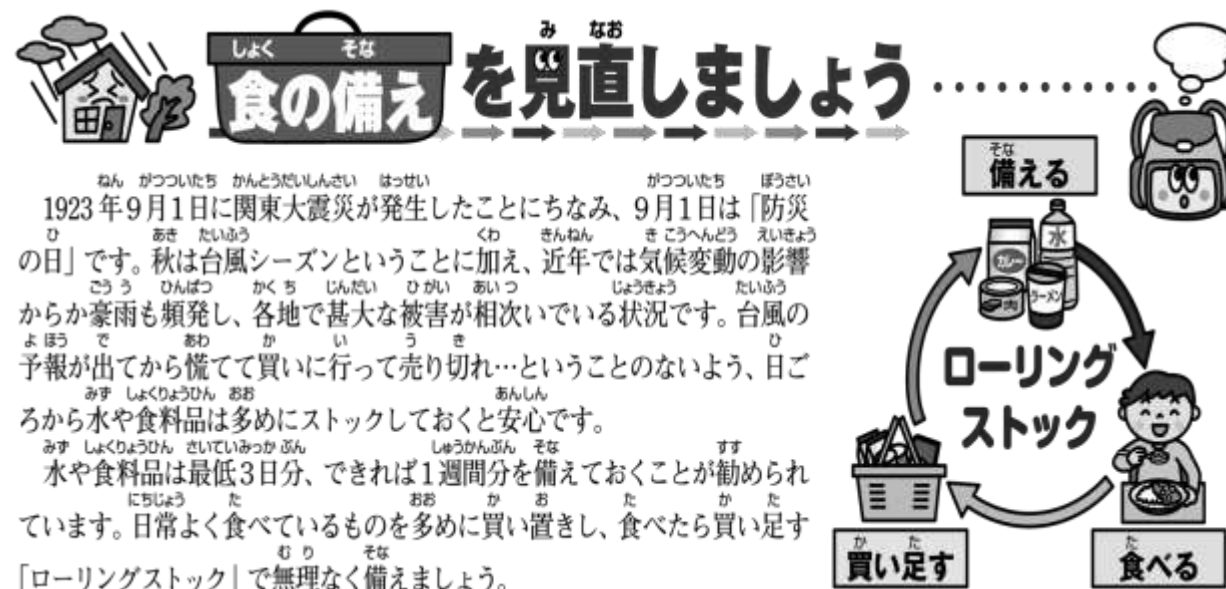
わたしたちは、太陽が昇ると目覚めて活動的になり、太陽が沈むと体を休めるという体のリズムをもっています。このリズムは、夜更かしや朝食ぬきなどで乱れてしまいます。それを防ぐために、早寝早起きをして、朝の光を浴び、朝ごはんを食べるようにしましょう。

今月の目標

生活リズムを整え
規則正しい食事をしよう！



千曲市キャラクター「あんこ」



水は必需品！
1人1日3Lが目安です。

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。

食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。

缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。

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。

給食センターでは防災の日に合わせて9月1日に「防災献立」として各学校に備蓄してある非常食「救給カレー」を提供します。ご家庭でも話題にいただけるとありがたいです。