

しょくいくだより

令和5年9月

京田辺市学校給食委員会



はやね ばやお して、あさごはんをたべると、げんきに1日をスタートさせることができます。しっかりあさごはんをたべて、まいにちげんきすごしましょう。

あさ 朝ごはんを食べて3つのスイッチオン

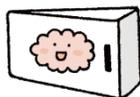


① からだのスイッチ



たいおん あ からだ めざ げんき
体温を上げて体を目覚めさせ、元気に活動することができます。

③ のうのスイッチ



のう えいよう おく あたま めざ べん
脳に栄養を送り頭を目覚めさせ、勉強に集中することができます。

② おなかのスイッチ



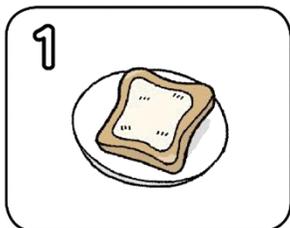
ちよう うご だ して おなかを めざ
腸が動き出しておなかを目覚めさせ、うんちを出やすくします。

あさ 朝ごはんをステップアップさせよう

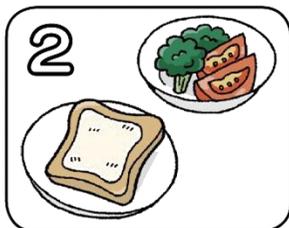


あさ 朝ごはんを、パンやごはんなどの主食だけ食べている人は、野菜のおかずや肉、魚、卵などのおかずを足して、少しずつステップアップしていきましょう。

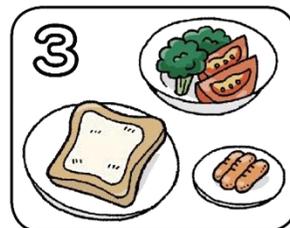
しゅしよく
主食



しゅしよく + 1 品
主食 + 1品



しゅしよく + 2 品
主食 + 2品





ぼうさい 防災の日



9月1日は、「防災の日」です。日本では、地震や津波、台風などたくさんの災害が起こっています。このような災害にそなえて、食品や飲料などを各家庭に置いておくことが大切です。よく食べる食品などを少し多めに買って置き、ふだんの食事で食べた分だけ買い足す「ローリングストック法」を活用して、無理のない準備を心がけましょう。

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



しょくいく
食育×クイズ

レッツ！ しょくいくクイズ



食品の備蓄は、1週間分くらい用意しておくといわれています。では、みなさんが飲んだり、料理したりするときに使う水は、1人1日何リットル準備しておくといよいでしょうか？

① 1リットル



② 2リットル



③ 3リットル



そのほかにも、トイレを流すための生活に必要な水の準備も必要です。

【答え】③ 3リットル