

給食だより 9月



はや 早ね、はやく 早起き、あさ 朝ごはん！

令和 7 年 8 月 29 日
湯沢町学校給食センター

なつやす 夏休みはのんびりできましたか？2学期は大会や体育祭、学習発表会、合唱コンクールなどの行事が盛りだくさんですね。せいかつ 生活リズムを学校モードにきりかえ、2学期もみんな げんき 元気に 過ごしましょう！

こんげつ 今月のめあて **きょうりよく 協力して準備、あとかたづ 後片付けをしよう！**

ひさしぶりの きゅうしよく 給食 がはじまりました。きゅうしよく 給食のきまりをおさらいして、みんなで じゅんぴ 準備、あとかたづ 後片付けをしましょう！

1

**せっけん 石けんで手をあらおう！
あらったらハンカチでふこう。**



2

じゅんぴ 中では、走らず、あそばず、くち 口をとじて待とう！かみの
け 毛やほこり、つばが きゅうしよく 給食に入らないように気をつけよう。



がまん！

3



しょうがくせい 小学生は **12時30分**

ちゅうがくせい 中学生は **12時45分**



までには**いただきます**ができるようにしよう！

4

**さら 皿や食缶は、
きまいどおりに
かたづ 片付けよう！**



クラスの、かたづ 片付けの写真をよく見てね。

9月1日は「ぼうさい 防災の日」 **しょく 食の備えを振り返りましょう！**

いま にほん 各地で様々な災害が発生しています。災害が発生した際に1番大事なのは、いのち 命を守ること。次に直面するのが、「しょく 食」にかかわる課題です。「ぼうさい 防災の日」をきっかけに、災害時の食について考えてみませんか？

? そもそも、どうして食の備えが必要なの…？炊き出しや救済物資があるのでは？

A 災害が起きたとき、救済物資はすぐには届きません。また、長引く避難生活において健康を保つためにも、必要な食べ物を自分自身で備えることが大切です。

みず 水や食料は最低3日分を用意！

しょくりょうひん 食料品は常温で保存ができ、かんたん 簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。



かんづめ 缶詰、レトルト食品、かんづつ 乾物など。

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。



みず 水は必需品！
ひとり 1人1日3Lがめやす

にちじょう 日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す(これを「ローリングストック」といいます)ことで無理なく備えましょう。

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。



すうひん 数品を同時に作れて水を節約できる ゆ 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。

